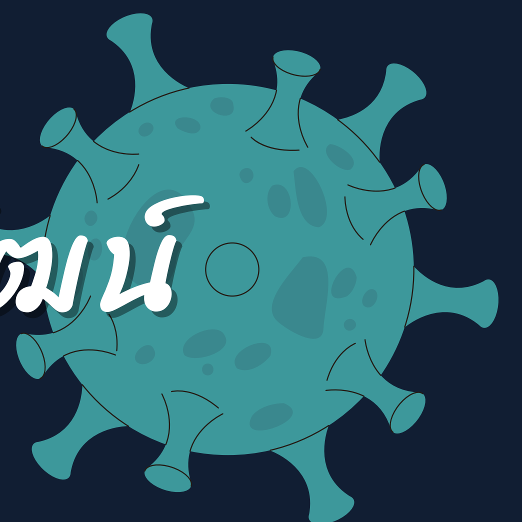
เปิดเผยเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตตลอดที่อยู่ใน HOSPITEL

ตามติดชีวิตฉัน
สิบห้าวันใน HOSPITEL



นันท์ณภัส นันท์วิพัฒน์

ประกาศมอบผลงานสร้างสรรค์ให้เป็นสมบัติโลก

เพื่อส่งเสริมให้โลกใบนี้ขับเคลื่อนด้วยความรักอย่างสร้างสรรค์ต่อมวลมนุษยชาติ ทรัพย์สินทางปัญญาทั้งหลายที่สร้างสรรค์โดย นางสาว นันท์ณภัส นันท์วิพัฒน์ ไม่ว่าจะเป็นภาพ เสียง คลิปวิดีโอ ผลงานเขียนทุกประเภท ขอมอบให้เป็นประโยชน์ส่วนรวม โดยมีผลย้อนหลังกับผลงานสร้างสรรค์ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 เป็นต้นไป

โดยทุกท่านสามารถนำผลงานสร้างสรรค์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ผ่านเว็บไซต์ต่างๆ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 นำไปใช้ได้อย่างอิสระ โดยนำไปแบ่งปันและต่อยอดออกไปเป็นผลงานสร้างสรรค์อื่นๆ ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตเจ้าของผลงานแต่อย่างใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าโลกใบนี้จะขับเคลื่อนด้วยการให้ การแบ่งปัน การสนับสนุนซึ่งกันและกันนับจากนี้และตลอดไป

นันท์ณภัส นันท์วิพัฒน์

คำนำ

เอกสาร “ตามติดชีวิตฉัน สิบห้าวันใน Hospitel” นี้ เกิดขึ้นเพื่อใช้ในการแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวในการใช้ชีวิตอยู่ภายใน Hospitel เพื่อทำการรักษาตัวจากการติดเชื้อโควิดใน Hospitel ระหว่างวันที่ 10-24 กรกฎาคม 2564

เนื้อหาภายในเอกสารนี้จะมีทั้งสารประโยชน์และให้ความบันเทิงกับผู้อ่านบ้างไม่มากก็น้อย เพื่อเป็นการสื่อสารว่าเมื่อเชื้อโควิด-19 อยู่ภายในร่างกายได้ ก็สามารถออกไปจากร่างกายของเราได้เช่นกัน อีกทั้งการรักษาใจเป็นอีกกระบวนการสำคัญในการรักษาโรคนี้ เพราะจิตใจกับร่างกายมีการทำงานร่วมกันอย่างไม่อาจแยกส่วนออกจากกันได้

เนื้อหาภายในนี้ มีการกล่าวถึงผู้ที่อยู่ร่วมประสบการณ์กับเราหลายคน หากมีข้อความใดที่ผู้อ่านรู้สึกไม่สบายใจ ผู้เขียนก็ขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุดท้ายนี้ ขอให้ผู้อ่านทุกท่านรักษาสุขภาพให้มากๆ เพื่อให้ผ่านพ้นช่วงเวลานี้ไปด้วยกันค่ะ

นันท์ณภัส นันท์วิพัฒน์

สารบัญ

ตามติดชีวิตฉัน สิบห้าวันใน Hospitel

1.

วันนี้ (8/7/64) ทางโรงพยาบาลแจ้งผลการตรวจโควิดมาแล้วว่า "ติดเชื้อ" ให้เตรียมเสื้อผ้าไว้สำหรับ 14 วัน พร้อมอุปกรณ์ที่จำเป็น รอรถพยาบาลมารับตัวไปในวันพรุ่งนี้ (9/7/64) ขออภัยทุกท่านที่เราเข้าไปสัมผัส ข้องแวะข้องเกี่ยวด้วยทุกท่าน ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองให้ทุกท่านมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงค่ะ นี่คือสถานะแรกบนสื่อสังคมออนไลน์ เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2564 หลังจากที่ครบรอบวันเกิดปีที่ 40 ไปแล้วเพียง 2 วัน หลังจากนั้น.. ช่วงบ่ายในวันเดียวกัน เราได้ส่งข้อความไปยังกลุ่มบุคลากรในหน่วยงานของเรา เพื่อให้พวกเขารับทราบ *เรียนแจ้งบุคลากรทุกท่าน* *ทางโรงพยาบาล xxx ได้โทรมาแจ้งผลแล้วว่า นางสาวนันท์ณภัส นันท์วิพัฒน์ ติดโควิด ทางโรงพยาบาลจะส่งรถมารับที่บ้านในวันพรุ่งนี้ (9/7/64)* *ขณะนี้ได้แยกพักอาศัยกับคนในบ้านเรียบร้อยแล้วค่ะ ขออภัยบุคลากรทุกท่านสำหรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นค่ะ จึงเรียนมาเพื่อทราบ และขอส่งความรัก ความปรารถนาดี และเป็นกำลังใจให้ทุกท่านค่ะ* *นันท์ณภัส นันท์วิพัฒน์*	

2.

<table>
<tr>
<td>

หลังจากนั้น เราได้รับกำลังใจอย่างล้นหลามจากทุกๆ คน รวมถึงคำอวยพรวันเกิดย้อนหลังในทุกๆ ช่องทางที่มี รู้สึกซาบซึ้ง ขอบคุณในกำลังใจและความช่วยเหลือจากทุกๆ ท่านค่ะ

“ขอบคุณทุกท่านสำหรับคำอวยพรวันเกิดและคำอวยพรเรื่องสุขภาพนะคะ และขออภัยทุกท่านที่ไม่ได้รับสาย หรือตอบกลับนะคะ วันนี้สนทนาออนไลน์ทั้งวันค่ะ ทั้งกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมวงการต่างๆ

ระหว่างที่กำลังสนทนากับทุกท่าน เราก็แพ็กกระเป๋าไปด้วย เพราะต้องเตรียมสัมภาระไปยังสถานที่ที่จัดไว้ให้เป็นเวลา 14 วัน ซึ่งก็ไม่รู้ว่าจะไปพักที่ไหนเหมือนกัน (แต่เชื่อว่าดี)

และวันนี้ เรานำเพื่อนออกไปจากชีวิตของเรา 1 คน เพราะรับรู้จากข้อความว่าเขามีอาการรังเกียจโรคโควิด

ผ่านไปปีกว่าแล้ว เราควรต้องก้าวข้ามความรังเกียจโรคโควิดและอยู่ไปกับมันให้ได้ กำลังใจจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยให้สามารถเดินหน้าต่อไปได้มากกว่าจะใช้ข้อความมาบั่นทอนจิตใจกัน

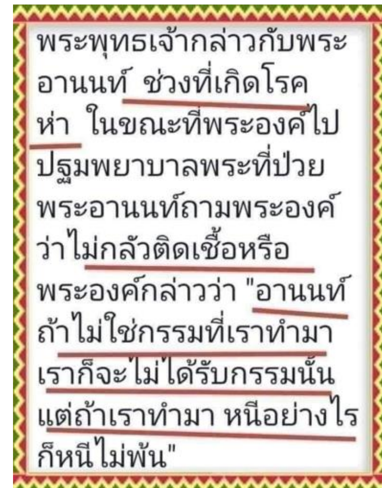
แม้โควิดจะมีบทบาทในการลดจำนวนประชากรโลก แต่ในเวลาเดียวกันโควิดก็มีบทบาทช่วยส่งเสริมให้ทุกคนตระหนักในสุขอนามัยของตนเอง มีจิตสำนึกมวลรวมในการแสดงความรักความปรารถนาดีต่อกัน

..หรือแม้แต่เป็นการยกระดับพลังงานส่วนบุคคลอีกด้วย..

นี่คือการเปลี่ยนแปลงแบบหักศอกของเรา
หลังจากที่มีไพ่เตือนมาแล้วก่อนหน้านี้..

#ถือว่าชดใช้กรรมกันไป ”

</td>
<td>



</td>
</tr>
</table>

เมื่อสักพักที่ผ่านมา เราหลับตา แล้วเห็นตัวเองอยู่ในถุงซิปสีขาว สายซิปสีฟ้า ถามว่าตกใจไหม กลัวไหมตอบได้เลยว่า "ไม่รู้สึกอะไรเลย" 😊😊😊

****

0505, 0909 บอกว่าชีวิตกำลังเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ให้รอดูสิ่งที่จะปรากฏขึ้นในชีวิต

1010 บอกว่าสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นอย่างมีวัตถุประสงค์

ถ้างั้น.. "การเป็นโควิดของเราเป็นภารกิจชีวิตสินะ"

****

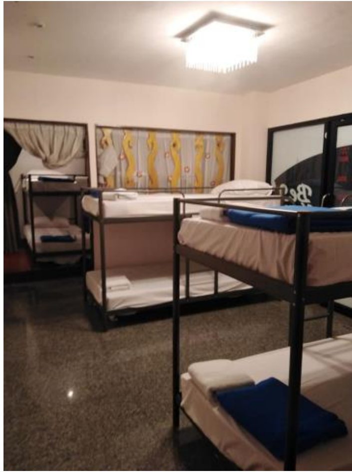
3.

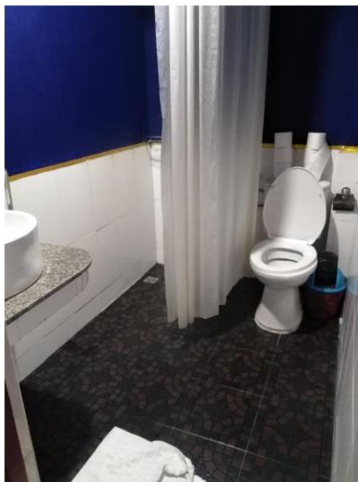
ใส่หน้ากากอนามัย ไม่ควรให้เหลือช่องให้อากาศเข้า เพราะเมื่ออากาศเข้าได้ เชื้อก็ผ่านเข้ามาได้ หน้ากาก 2 ชั้นจึงตอบโจทย์กับโควิดระลอก 4 เป็นอย่างมาก เพื่อให้หน้ากากอนามัยแนบชิดไปกับแก้ม ..แต่มีเงื่อนไขคือ "ไม่ควรพูดคุยกันเกิน 30 นาที เพราะอาจปวดศีรษะได้".. #จากประสบการณ์ตรง	 จากภาพแสดงให้เห็นถึงความผิดพลาด ในการใส่หน้ากากอนามัย เนื่องจาก ยังมีช่องว่างให้อากาศพอเข้าไปได้อยู่ (สังเกตจากลูกศร)

4.

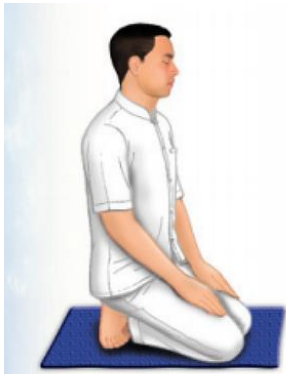
จาก รพ. ถึง hospitel เพื่อนร่วมงานคนนึงใช้เวลานานกว่า 12 ชม. กว่าจะได้ขึ้นรถเดินทางไป แต่สำหรับเรา.. เตรียมขึ้นรถ 23.42 น. อยู่โรงพยาบาลรอรถไป hospitel 9 ชม. ตัวแปรสำคัญคือฝนตก รถติด ถนนลื่น รวมถึงรถตู้มีศักยภาพรับคนได้เพียงคราวละ 6 คนเท่านั้น แม้จะมีรถหลายคัน แต่ผู้ติดเชื้อมีเป็นจำนวนมาก จึงทำให้รอนาน แต่รับรองว่าเราได้รับการรักษาอย่างแน่นอน แต่มีหลายอย่างที่ทำลายความรู้สึกน่าเบื่อออกไป นั่นคือการได้สนทนากับ 'เพื่อนร่วมติด' รวมไปถึงการเล่นเกมระหว่างรอรถเข้าสู่ hospitel การสนทนาผ่านระบบออนไลน์ รับความรัก ความปรารถนาดี ได้รับกำลังใจมาเต็ม ขอบคุณทุกท่านจากใจค่ะ #ไม่มีใครต้องการติดเชื้อ #สิ่งต่างๆเกิดขึ้นอย่างมีวัตถุประสงค์	

มาถึง hospitel ซ.สุขุมวิท 50 เวลาประมาณ 1.30 น. ของวันที่ 10/7/64 #หรูหราหมาเห่า




5.

เช้าวันนี้ อิ่มอร่อยไปกับ ข้าวกับผัดหมูขิง เงาะ ลองกอง กล้วย (ช่างเป็นโภชนบำบัดอะไรเช่นนี้!) หลังจากนั้นก็ออกไปวัดความดัน วัดค่าออกซิเจนในเลือด แต่ละคนล้วนมีปัญหาสุขภาพเป็นของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปอดมีฝ้าขาว มีอาการวิงเวียนศีรษะ ไอ เจ็บคอ ความดันโลหิตสูง จมูกไม่ได้กลิ่น ฯลฯ สิ่งจำเป็นสำหรับผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาใน Hospitel ต้องมีเป็นอย่างยิ่งคือ ยาประจำตัว และของใช้ส่วนตัวเท่าที่จำเป็น **ท่านั่ง..มีผลต่อความดันอย่างไร**  การนั่งคุกเข่า มีผลทำให้ความดันสูงขึ้น  การนั่งขัดสมาธิ มีผลทำให้ความดันลดลง	

การใช้ชีวิตใน Hospitel ควรถือปฏิบัติ (อย่างเคร่งครัด) ดังนี้ - ห้ามออกนอกห้องพักเด็ดขาด (เจ้าหน้าที่จะอนุญาตให้ออกจากห้องพักได้ก็ต่อเมื่อถึงเวลาวัดความดัน วัดค่าออกซิเจนในเลือด เจาะเลือด และเอ็กซเรย์ปอด) - เจ้าหน้าที่จะเข้ามาส่งอาหารตามเวลา ในกรณีที่เจ้าหน้าที่มาส่งข้าวกล่องแต่ยังไม่มาส่งผลไม้ จะไม่อนุญาตให้ออกจากห้องเด็ดขาด - เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ให้ใส่ในถุงที่เขาเตรียมไว้ให้ในห้อง แล้วนำถุงออกมาไว้หน้าห้องพักของตนเพื่อลดการสัมผัส - การซื้อของจากภายนอกผ่านร้านสะดวกซื้อ ให้ใช้บริการจัดส่งในการซื้อของที่จำเป็น ห้ามซื้ออาหารเด็ดขาด แล้วให้ผู้บริการจัดส่งฝากสินค้าไว้กับพยาบาลด้านหน้า โดยพยาบาลจะตรวจสอบว่าคนไข้ซื้ออะไรบ้าง แล้วจะส่งตามรอบการจัดส่งเท่านั้น โดยส่งพร้อมกับอาหารในแต่ละมื้อ หากพิจารณาแล้วว่าสินค้าที่ซื้อมาไม่ใช่สินค้าที่จำเป็น คนไข้จะไม่ได้รับสินค้านั้น - หากคนไข้มีอาการ ให้แจ้งพยาบาลทางแอพพลิเคชั่นไลน์ หรือติดต่อพยาบาลทางโทรศัพท์หมายเลขภายใน (การเข้ามายัง hospital จะต้องสแกน QR Code ของแพทย์และพยาบาลเอาไว้ ในกรณีที่ไม่สบาย พยาบาลจะได้ให้ความช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงที) ********* **สิ่งอำนวยความสะดวกภายใน Hospitel (เฉพาะห้องของเรา)** • น้ำ 1 ลิตรหลายสิบแพ็ค • ถุงขยะจำนวนหนึ่ง • กระดาษชำระจำนวนหนึ่ง • ห้องน้ำ 2 ห้อง • เครื่องปรับอากาศ (อุณหภูมิไม่หนาวจนเกินไป) • กระติกน้ำร้อน • ชา กาแฟ • ช้อนคนกาแฟ • แก้วน้ำพลาสติกจำนวนหนึ่ง	

เที่ยงวันแล้ว อาหารมาตรงเวลา อิ่มอร่อยกับข้าวหมูบดทอด (ลักษณะเป็นก้อนกลม) และเต้าส่วน (ที่ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยกินมาก่อน) หลังจากนั้นก็ดูละครย้อนหลังผ่านโน้ตบุ๊ค รับสายโทรศัพท์พี่สาว สนทนาผ่านแอพพลิเคชั่นไลน์กับผู้ที่เข้ามาให้กำลังใจ สอบถามข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับโควิด-19 และการพักอาศัยภายใน Hospitel กับเรา

ช่วงบ่าย รู้สึกเหนื่อยล้า จึงงีบไปช่วงหนึ่ง พอได้ยินเสียงพยาบาลเรียกจากหน้าห้อง จึงเดินออกมา เพื่อให้พยาบาลเห็นว่ามีคนไข้อยู่

เราเรียกสมาชิกทุกคนให้ออกมาวัดความดัน วัดออกซิเจนในเลือดรอบบ่าย พอตรวจสุขภาพเสร็จไปต้อนรับสมาชิกที่เข้ามาใหม่ แล้วเข้ามาพักผ่อน

แต่ไม่นาน ช่างไฟที่เรียกมาก่อนหน้านี้ก็เข้ามาซ่อมไฟในห้องน้ำให้ เลยให้เขาดูระบบไฟห้องน้ำทั้งสองห้องทีเดียว เพื่อที่ผู้เข้าพักทุกท่านจะได้ใช้ห้องน้ำกันอย่างสบายใจ และให้ช่างไฟมีความเสี่ยงติดเชื้อน้อยที่สุด

ผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยโควิดทุกคนในสถานที่นี้ ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ พยาบาล คนขับรถ ช่างไฟ ฯลฯ เขาจะต้องใส่ชุด PPE เพื่อให้บริการกับพวกเราทุกคน ผู้ป่วยโควิดจึงต้องใจเย็นในการรอคอยการรับบริการจากพวกเขามากกว่าที่มีความคาดหวังให้ทุกสิ่งเป็นไปตามที่ตนปรารถนา เพราะการสวมใส่ชุด PPE นั้นต้องใช้เวลาในการสวมใส่ และต้องใส่ให้ถูกต้อง ถูกวิธี เพื่อความปลอดภัยของผู้ให้บริการเอง

6.

แพทย์โทรมาบอกว่าปอดเรายังดูดีอยู่ แต่ด้วยความที่เรามีโรคประจำตัวอยู่ใน 7 กลุ่มโรค แพทย์จึงมีความจำเป็นต้องให้ยาฟาวิพิราเวียร์กับเรา เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อลงปอด ไว้จะมารีวิวยาให้ชมนะคะ *12 12 5 5 5 >> ไอ้เราก็นึกว่าสูตรปุ๋ย อิอิ* *********** *ยาฟาวิพิราเวียร์อันเลื่องชื่อ ได้มาพร้อมกับยาอมแก้ไอ* *"ทานเลยนะคะ" พยาบาลบอก*   การพิจารณาให้ยาฟาวิพิราเวียร์ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ จำนวนยามาตรฐานที่ให้นั้นจะเริ่มต้นที่ 9 เม็ดในวันแรก แล้วค่อยลดปริมาณยาลงเหลือ 4 เม็ด โดยรับประทานยาเป็นเวลา 5 วัน ยิ่งน้ำหนักเยอะ ยิ่งต้องทานฟาวิพิราเวียร์เยอะ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ การรับประทานยาฟาวิพิราเวียร์จำเป็นต้องรับประทานตามเวลาที่กำหนดไว้ หากยามีผลข้างเคียงใดๆ ให้แจ้งแพทย์หรือพยาบาลทันที	

7.

“คนทุกคนล้วนมีกรรมเป็นของตน”

เมื่อกล่าวถึงจิตสุดท้ายในอดีตชาติ กับการชดใช้กรรมในชาติต่อมา คงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะกล่าวถึงโรคภัยไข้เจ็บ

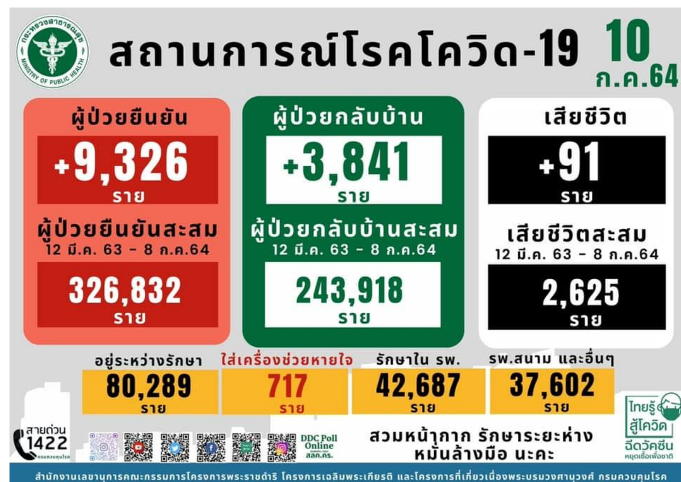
เมื่อเราสิ้นชีวิตลงในอดีตชาติ เราจะเกิดในชาติต่อมา (ซึ่งหมายถึงชาตินี้) พร้อมกับกรรมเก่าที่สะสมมาจากอดีตชาติ

กรรมเก่าเหล่านี้ หมายถึง ประสบการณ์ชีวิต สัญญา อารมณ์ ความรู้สึก ที่สะสมอยู่ในจิต รวมถึงโรคภัยไข้เจ็บจะมาปรากฏอยู่ในส่วนหนึ่งของชีวิตเรา เพื่อให้เรามีประสบการณ์และตอบสนองต่อสิ่งเร้าให้อยู่ในรูปแบบของความรัก ไร้เงื่อนไข เป็นความท้าทายของทุกคนที่จะต้อง มีมุมมองใหม่ต่อประสบการณ์ ผู้คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพื่อให้เรามีความเข้าใจใหม่ เกิดความสุข ความสงบในจิตใจที่แท้จริง ไปจนถึงการยกระดับจิตสำนึก และสามารถบรรลุธรรมได้ในที่สุด

8.

เย็นวันนี้ อาหารน่าทานมากๆ (ตามภาพ) เป็นไก่ทอดราดซอสกับฟักทอง แครอท อีกกล่องเป็นแตงโม มะม่วง และองุ่น มีความอร่อยและให้คุณค่าทางอาหารเยอะมาก อ้อ.. ลืมบอกไปว่าได้ผลไม้มา 2 กล่องจ้า.. #เขาว่าเป็นอาหารคลีน	

ผ่านมื้อเย็นแสนอร่อยไปไม่นาน มีคนไข้เข้ามาเป็นจำนวนมาก เข้ามานอนที่ห้องของเรา จากที่เคยมีสมาชิกอยู่ 4 คน ก็เพิ่มเป็น 16 คนในทันที!



เนื่องจากมียอดผู้ติดเชื้อเป็นจำนวนมาก ผู้ติดเชื้อด้วยกันจึงต้องบริหารจัดการชีวิตตัวเองมากขึ้น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูลจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพักอาศัยอยู่ภายในห้องเดียวกันนี้

ด้วยความที่ห้องพักของเราเป็นร้านนวดแผนไทย จึงมีบริเวณพอสมควรสำหรับ 16 คน โดยมีห้องย่อยๆ สำหรับพักผ่อน 3 ห้อง และมีห้องน้ำ 2 ห้อง

ด้วยความเคยชินจากการตื่นแต่เช้าเป็นประจำ การตื่นนอนเวลา 5.30 น. จึงเป็นเรื่องปกติสำหรับเรา

การใช้ชีวิตอยู่ภายในพื้นที่จำกัดนี้ไม่จำเป็นต้องเร่งรีบเหมือนการใช้ชีวิตตามปกติ เพราะผู้ติดเชื้อทุกคนไม่สามารถออกไปนอกห้องของตนเองได้ (มีผลทางกฎหมาย) จึงสามารถทำภารกิจส่วนตัวเมื่อไหร่ก็ได้ในช่วงเวลา 24 ชั่วโมง

ผลจากการรับประทานฟาวิพีราพิเวียร์ครั้งแรกเมื่อคืนนี้ คือผายลมเป็นระยะ และถ่ายหนักได้แล้ว 1 ครั้ง

9.

เช้าวันนี้รับประทานอาหารอร่อยอีกวัน นั่นคือ ผัดหมูราดข้าว พร้อมกับผลไม้ของเมื่อวานที่เขาหั่นมาแล้ว (บังเอิญได้ผลไม้ 2 กล่อง) ส่วนผลไม้วันนี้มีมังคุด เงาะ ลองกอง หลังจากนั้นเราวัดความดัน วัดค่าออกซิเจนในเลือดประจำวัน รับยาฟาวิพิราเวียร์ ครั้งที่ 2 จำนวน 9 เม็ด





“รอแพทย์โทรมานะคะ” พยาบาลบอก

****

เช้าวันตรวจวัดความดันวันที่ 2 มีคนได้รับการยกย่องว่าเป็น “อสม.” โดยช่วยผู้ช่วยพยาบาลในการวัดความดัน วัดค่าออกซิเจนในเลือดให้กับทุกคนที่เข้าพักในชั้นนั้น

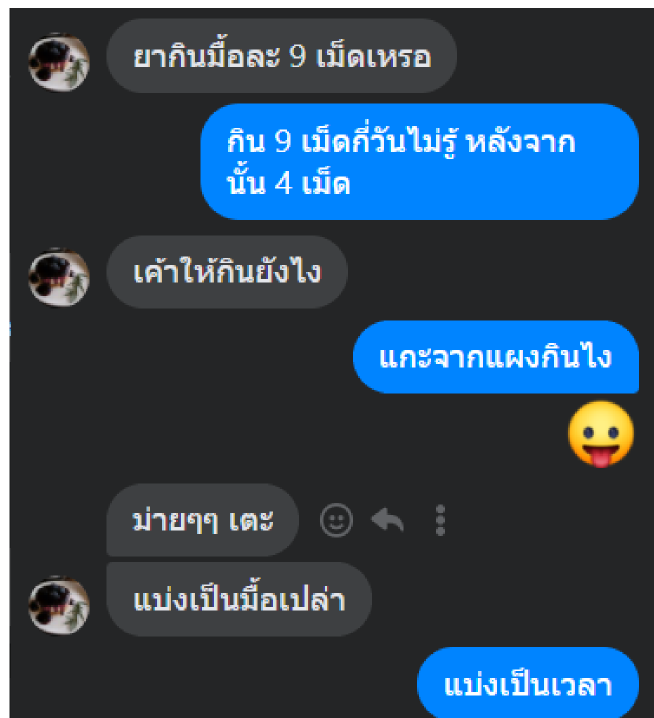
“ข่าวดีนะคะ มีผู้ป่วยจะได้กลับบ้านในวันที่ …. 11 คนค่ะ” ผู้ช่วยพยาบาลบอก

เราปรบมือเพราะดีใจแทนพวกเขาที่ได้กลับบ้านแล้ว

..ส่วนเรา.. ยังคงทำการรักษาต่อไป.. (รับยายังไม่ครบโดสเลยจ้า)

ย้ำ! ทานฟาวิพิราเวียร์ตามนี้นะคะ





10.

มื้อกลางวันวันนี้ อาหารทำจากใจไปกับข้าวผัดกระเพราะหมู และถั่วเขียวต้มน้ำตาล #อร่อยมากจ้า









หลังจากนั้น เราใช้ชีวิตอยู่บนเตียงของตัวเองแล้วเคลิ้มหลับไป จนกระทั่งแพทย์โทรมาหา จึงตอบคำถามสุขภาพกับแพทย์ และสอบถามแพทย์ว่า “หนูติดโควิดสายพันธุ์อะไรคะ?” แพทย์ตอบว่า “ถ้าอยากรู้ว่าติดโควิดสายพันธุ์อะไรนั้นต้องส่งตัวอย่างไปตรวจส่วนกลาง แต่การตรวจเชื้อลักษณะนี้เป็นการตรวจเชื้อที่ใช้ในงานวิจัย”แพทย์บอกว่า “โควิดทุกสายพันธุ์มีวิธีการรักษาแบบเดียวกัน”

ผ่านไปสักพัก เราเข้าห้องน้ำ แล้วเดินออกมารับยาฟาวิพิราเวียร์ หลังจากนั้น รับสายจากพ่อและพี่สาวแล้วก็นอนไม่หลับอีกเลย

ไม่ได้หมายความว่าคนที่ติดต่อเข้ามาเขารบกวนเราหรอกนะ เราเข้าใจความรักความห่วงใยจากพวกเขาดี แต่ก็ต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้ที่บางครั้งเราอาจไม่สะดวกตอบคำถามในทันที

11.

[redacted]

F2-LAB-153

รายงานผลการตรวจวิเคราะห์ (LABORATORY RESULTS REPORT)

หมายเลขวิเคราะห์ (Analyte No.) 99210733212

ชนิดตัวอย่าง (Specimen Type.) Nasopharyngeal wash in VTM

ผู้ส่งตัวอย่าง (From) รพ.เกษมราษฎร์ บางแค

วันที่ทำการวิเคราะห์ (Analytical data time) 06 กรกฎาคม 2564 12:54

วัตถุประสงค์ (Purpose) Novel Coronavirus :First reagent result:ORF-1ab gene Ct=.N gene Ct.=IC.=

วันที่รับสั่งตรวจ (Request Order) 06 กรกฎาคม 2564 12:54

วิธีวิเคราะห์ (Method) Real time RT-PCR

หมายเลขวิเคราะห์	ชื่อ-สกุล/HN (Name/Hospital Number)	เลขบัตรประชาชน	ผลตรวจวิเคราะห์(Result)
99210733212	นันท์ณภัส นันทิวิพัฒน์ M33214	[redacted]	Detected First reagent result:Detected ORF-1ab gene Ct=.34.08 N gene Ct.=29.99 IC.=25.08

ผู้ตรวจวิเคราะห์ (Report By)
(ชญานนท์ สายแก้ว) (Chayanon Saikeaw))
06 กรกฎาคม 2564 12:54
นักเทคนิคการแพทย์(Medical Technologist)

ผู้รับรองผลวิเคราะห์ (Approved By)
(ทนพญ.พิมพ์นิภา ธารา(ทน.9555)) (Phimnipa Thara(ทน.9555))
06 กรกฎาคม 2564 12:54
นักเทคนิคการแพทย์(Medical Technologist)

ผู้ตรวจวิเคราะห์และรับรองผล ลงนามด้วยระบบ Electronic Signon

เริ่มใช้วันที่ 15 เมษายน 2563 Rev.00

ย้อนมาที่ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการที่เป็นความรู้ใหม่ของเรา หากเราต้องการทราบว่าเรามีเชื้อมากน้อยแค่ไหน ให้ดูค่า ORF-1ab gene Ct. ในกรณีที่เลข ORF-1ab gene Ct. มีเลขมาก หมายถึงเรามีเชื้อน้อย หมายถึงเครื่องประมวลผลทำงานมาก จึงจะพบเชื้อ หากเลข ORF-1ab gene Ct. น้อย หมายถึงเรามีเชื้อมาก หมายถึงเครื่องประมวลผลทำงานนิดเดียว ก็พบเชื้อโควิดแล้ว การพบเชื้อจากตัวอย่างที่ swab มา หากพบเชื้อมาก มีโอกาสให้เราเป็นพาหะแพร่เชื้อให้กับบุคคลอื่นได้ และหากเราพบเชื้อน้อย จะไม่มีโอกาสให้เราเป็นพาหะแพร่เชื้อให้กับใครอีกเลย ขอบคุณเพื่อนร่วมห้องสำหรับข้อมูลที่ได้รับ	

12.

เย็นวันนี้ไม่พ้นอาหารคลีนแสนอร่อย เปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร #อร่อยมากขอบอก





หลายคนอาจจะถามว่า “มีอาหารรสเผ็ดมั้ย?” ใน Hospitel นี้ ไม่สามารถปรุงอาหารรสเผ็ดได้ เนื่องจากรสเผ็ดมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ ส่วนเรา เราประทับใจอาหารที่นี่มาก เพราะเราไม่ทานอาหารรสเผ็ด

คนที่ชอบรสเผ็ดจึงต้องยอมรับอย่างนึงว่าเรามีความจำเป็นจะต้องรับประทานอาหารรสไม่จัดเพื่อรักษาโควิดให้หายเป็นปกติเสียก่อน เมื่อหายแล้วก็สามารถกลับไปรับประทานอาหารตามปกติได้

เว้นเสียแต่ว่าการรับประทานอาหารที่นี่ส่งผลต่อการเปลี่ยนนิสัยในการใช้ชีวิตไปแล้ว

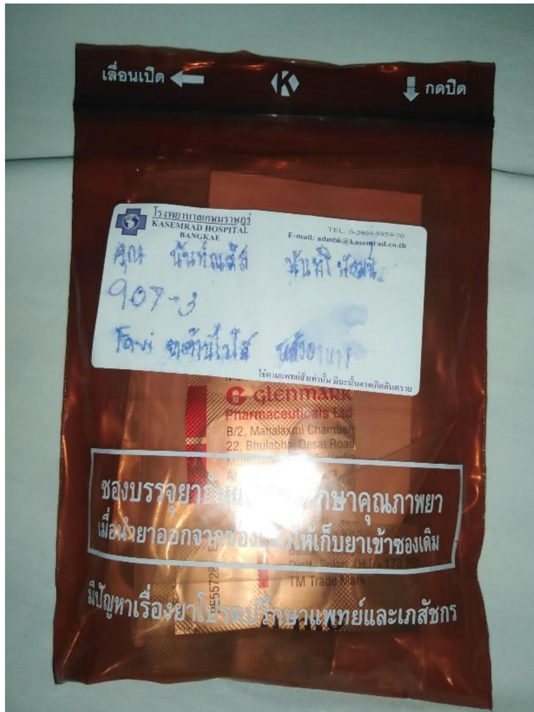
****

อยากไลฟ์เหมือนกัน แต่สถานที่ไม่อำนวยให้ทำ
เกรงว่าจะไปรบกวนคนอื่น และอาจเป็นอุปสรรคต่อการรักษา
เพราะพยาบาลจะเข้ามาวัดความดัน วัดออกซิเจนในเลือด
และต้องรอโทรศัพท์จากแพทย์ รอยาจากพยาบาล และนอนพักบ้างบางเวลา

นอกจากนั้นแล้วยังช่วยเหลือเพื่อนร่วมห้องในการประสานงานกับโรงแรม
หลายเรื่อง ไม่ว่าจะไฟดับ หรือส้วมเต็ม!!

#หากตอบช้าก็ขออภัยด้วยจ้า

13.





ยาฟาวิพิราเวียร์ในส่วนที่เหลือที่เราจะต้องรับประทานตามวัน เวลาที่กำหนดไว้

.

ผู้ที่มีน้ำหนักตามมาตรฐาน รับประทานครั้งละ 9 เม็ดสำหรับวันแรก และ 4 เม็ด สำหรับ 4 วันหลังจากนั้น รับประทาน 2 เวลาหลังอาหาร, 8.00, 20.00 น.

ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน รับประทานครั้งละ 12 เม็ดสำหรับวันแรก และ 5 เม็ด สำหรับ 4 วันหลังจากนั้น รับประทาน 2 เวลาหลังอาหาร, 8.00, 20.00 น.

กรณีที่เป็นเด็ก ให้รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง โดยขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวของผู้ป่วยเป็นสำคัญ

ก่อนรับประทานยา ควรอ่านฉลากให้เข้าใจเสมอ

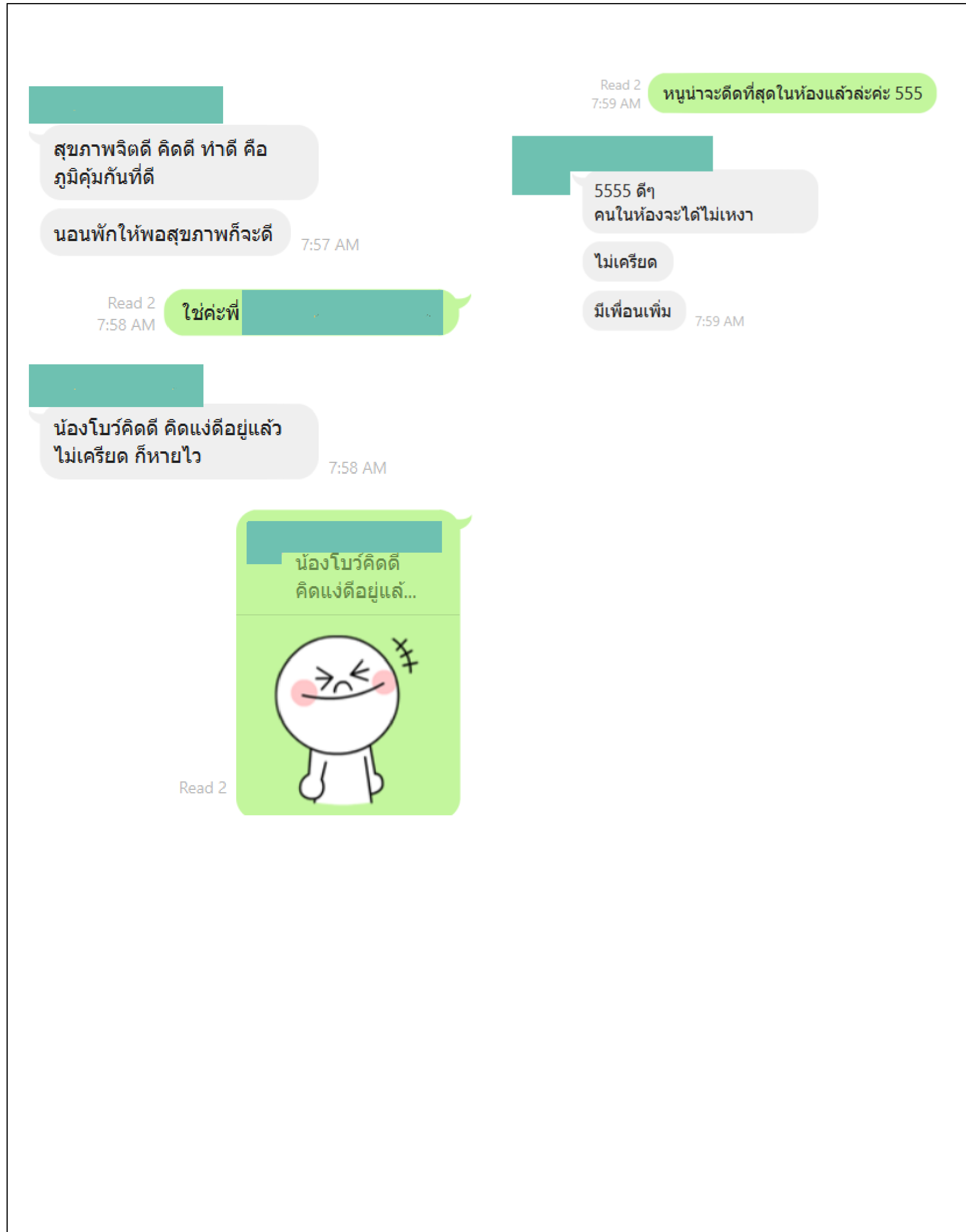
การรับประทานยาของเรา

เริ่มรับประทานวันที่ 10 ก.ค.64 เวลา 20.00 น. จำนวน 9 เม็ด, วันที่ 11 ก.ค.64 เวลา 8.00 น. จำนวน 9 เม็ด, 11 ก.ค.64 ทานยาเพิ่ม 6 เม็ด เพื่อให้ครบโดสตามแพทย์สั่ง เนื่องจากพยาบาลจัดยามาให้ผิด, 11 ก.ค.64 เวลา 20.00 น. จำนวน 5 เม็ด และรับประทานยานี้ จำนวน 5 เม็ด 2 เวลา (8.00 กับ 20.00 น.) ไปจนถึงเช้าวันที่ 15 ก.ค. เวลา 8.00 น.

เป็นค่ำคืนที่วุ่นวายพอสมควรสำหรับการรับยาล็อตนี้ เนื่องจากมีการให้ยาเราตามน้ำหนักตัวปกติ ทำให้โดสยาไม่ครบตามที่แพทย์สั่ง วันรุ่งขึ้น แพทย์โทรศัพท์เข้ามาสอบถามอาการ จึงบอกเล่าให้แพทย์ฟังว่าได้รับยาไม่ครบจำนวน พยาบาลจึงนำยามาให้เพิ่ม และต้องรับประทานทันที *ผ่านไปสักพักที่กำลังเคลิ้มหลับ พยาบาลก็นำยามาให้ตามภาพ พร้อมอธิบายวิธีการรับประทานยาไว้เสร็จสรรพ แต่ได้รับยาไม่ครบอีก เขาจึงขอยาคืนจากเราไปจัดมาใหม่ แต่ก็จัดยาไม่ครบอีกครั้ง คือจัดยาหายไป 1 มื้อ จึงให้เรารับยามาก่อน และให้เราทานยาของวันที่ 14/7/64 เวลา 20.00 น. ไปก่อน แล้วไปจัดยามาเพิ่มจนครบในที่สุด* *เราเข้าใจในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น พยาบาลงานเยอะอาจมึนได้ แต่ความมึนของเขาจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโควิดมากเพียงใด* *ส่วนเรา แทนที่จะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ เราต้องรอรับยาจนครบ แล้วตรวจดูอีกครั้ง* *..และเราอาจจะนอนไม่หลับเลยก็ได้..* *..ซ้ำยังรบกวนผู้ป่วยท่านอื่นอีกด้วย..* *#พลาดนิดเดียวก็เสียวได้นะ* *#ขอให้พยาบาลและผู้ช่วยพยาบาลปลอดภัยทุกคนจ้า*	เราไม่ถือสาที่พยาบาลจัดยาให้ไม่ถูกต้อง เพราะเข้าใจว่าพยาบาลต้องดูแลคนไข้ใน Hospitel จำนวนมาก ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่สามารถเกิดขึ้นได้

14.

= วันต่อมา เราตื่นนอนเวลา 5.29 น. หยิบโทรศัพท์เคลื่อนที่ไปพร้อมกับของใช้ส่วนตัว ทำธุระส่วนตัวเล็กน้อย แล้วเดินกลับมาที่เตียงอีกครั้ง ถึงเวลา 8.00 น. ทานฟาวิพิราเวียร์ 5 เม็ด แล้วรับประทานอาหารเช้า วันนี้มีข้าวหมูทอด เงาะ กล้วย และลองกอง ระหว่างนั้นก็ตอบคำถามเพื่อนร่วมงานที่เข้ามาสอบถามเรื่องสถานที่ตรวจโควิด-19 แล้วรอผู้ช่วยพยาบาล และ “อสม.” (บุคคลภายในห้องพักที่เข้ามาช่วยตรวจวัดความดันและระดับค่าออกซิเจนในเลือด)  *เมื่อเราติดเชื้อแล้ว หลังจากเขียน timeline ส่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเสร็จ ไม่ต้องไปค้นหาแล้วว่าเราติดเชื้อจากใคร* *..ไม่มีประโยชน์ที่จะไปค้นหาผู้สัมผัสก่อนหน้านี้อีก.* . *อยู่กับตัวเอง ให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตภายในสถานที่การรักษา และการรักษาใจของตนเองเท่านั้นก็พอแล้ว*	


[redacted]
สุขภาพจิตดี คิดดี ทำดี คือ ภูมิคุ้มกันที่ดี
นอนพักให้พอสุขภาพก็จะดี
7:57 AM
Read 2
7:58 AM
ใช่ค่ะพี่ [redacted]
[redacted]
น้องโบว์คิดดี คิดแง่ดีอยู่แล้ว ไม่เครียด ก็หายไว
7:58 AM
[redacted]
น้องโบว์คิดดี คิดแง่ดีอยู่แล้...
Read 2
Read 2
7:59 AM
หนูน่าจะดีดที่สุดในห้องแล้วล่ะค่ะ 555
[redacted]
5555 ดีๆ
คนในห้องจะได้ไม่เหงา
ไม่เครียด
มีเพื่อนเพิ่ม
7:59 AM

15.

กลางวันวันนี้ มีมาม่าผัดหมูและสาคูเปียกข้าวโพด แล้วซื้อปืนฆ่าเชื้อโรคและน้ำยาฆ่าเชื้อทางออนไลน์ แล้วให้ทางร้านจัดส่งให้ที่บ้าน เพื่อที่เรากลับไปจะได้ปลอดภัย

ช่วงนี้ เราได้ยาเพิ่มเติมหลายตัว ถ้าพยาบาลเรียกชื่อมารับยา ก็จะมีเรากับเพื่อนร่วมห้องอีกคนเท่านั้นที่รับยาเพิ่มพิเศษ และจะได้รับโทรศัพท์จากแพทย์มากกว่าคนอื่น ขอบคุณสำหรับการดูแลเป็นพิเศษจากแพทย์

เที่ยงวันนี้ มีคนร้องไห้ ความวิตกกังวลถึงขีดสุด เราคงทำได้เพียงส่งกำลังใจไปให้เขาเท่านั้น

ส่วนเรา อาการดีดลดลง แต่สภาพจิตใจยังเป็นปกติอยู่ ไม่มีความรู้สึกใดๆ ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งสิ้น ไม่มีความวิตกกังวล ไม่มีความเครียดใดๆ อยู่ภายในจิตใจของเรา ไม่เคยคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราเป็นปัญหา ไม่เคยรู้สึกว่าตัวเองตกเป็นเหยื่อในสถานการณ์ แต่กลับมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นภารกิจบางอย่างที่จะต้องทำเพื่อยกระดับจิตใจตัวเอง

****

บ่ายนี้ มีรถเอ็กซเรย์ปอดเข้ามาที่ Hospitel พยาบาลเรียกให้เราไปเอ็กซเรย์ปอด เพื่อดูว่าสภาพปอดเป็นอย่างไรขอบคุณบุคลากรทางการแพทย์ที่ดูแลทุกคนค่ะ

เจ้าหน้าที่หน่วยงานประสานงานกับเราเพื่อขอเลขบัญชีธนาคารเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยโควิด

ขอบคุณเพื่อนร่วมงานทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือค่ะ



ตื่นมาทำธุระส่วนตัว ตอบข้อความเพื่อนร่วมงานเพิ่มเติม ฟังข่าวสารจากภายนอกผ่านระบบออนไลน์ ฟังดนตรีออนไลน์ คุยกับเพื่อนร่วมชะตากรรม แล้วรับประทานอาหารเย็นแสนอร่อย..

เราพูดคุยกับหลายๆ คนเกี่ยวกับโควิดระลอก 4 ว่า ที่ผ่านมา 3 ระลอก เราก็เก่งมากแล้ว ถ้าจะพลาดไปเจอโควิดระลอก 4 ก็เป็นเรื่องปกติ เพราะเราทุกคนทำดีที่สุดแล้ว

แม้เราคิดว่าเราป้องกันมาอย่างดีแล้ว แต่ทำไมยังถึงติดเชื้อได้ เราสามารถอธิบายได้ว่าในเวลานี้ (ก.ค.64) ในกรุงเทพมหานครถือว่าเป็นพื้นที่สีแดงเข้มและควบคุมสูงสุด มีการติดเชื้อสูง มีเชื้อเป็นจำนวนมาก และด้วยความที่เชื้อโควิดมีการกลายพันธุ์ไปมาก จึงส่งผลต่อความรุนแรงของโลกเป็นลำดับ การกระจายเชื้ออาจไม่เป็นเพียงเป็นการกระจายเชื้อระหว่างคนสู่คนเท่านั้น แต่เป็นการรับเชื้อผ่านอากาศ (Airborne) ที่เราหายใจได้อีกด้วย

ช่วงหัวค่ำ เราพูดกับผู้ป่วยร่วมห้องว่า “เราสงสัยว่าเราติดโควิดสายพันธุ์อินเดียนะ” ผู้ร่วมห้องแหย่เล่นว่า “ฉันเป็นผู้ดีอังกฤษ..” แล้วเขาก็ไล่เราออกไปจากห้อง เพราะติดโควิดคนละสายพันธุ์กัน (น้ำเสียงฟังออกว่าเขาแหย่เราเล่นนะ) เราก็เลยทำท่าเต้นแบบอินเดียกลับไปที่ห้องพักของเรา

เรา “คาดเดา” จากอาการที่เป็นว่าเรามีอาการไม่มากนัก และน่าจะติดจากเชื้อโควิดที่หมุนเวียนอยู่ในอากาศมากกว่าติดจากเพื่อนร่วมงาน เพราะผลตรวจของเพื่อนร่วมงานที่เราไปสัมผัสด้วยนั้นเขาไม่ติดเชื้อแต่อย่างใด เชื้อกลายพันธุ์แบบนี้ไม่ต่างจากไข้หวัดธรรมดาที่สามารถติดเชื้อในอากาศได้ไม่ต่างกัน และมีอาการใกล้เคียงกัน

16.

แพทย์โทรมาหาเราประมาณห้าทุ่ม ถามเรื่องการรับประทานยาฟาวิพิราเวียร์ เราตอบว่าวันนี้เราได้รับประทานยาครบตามจำนวน *แพทย์แจ้งว่าที่ให้เอ็กซเรย์ปอดวันนี้ เพราะเรามีความเสี่ยงที่เชื้อจะลงปอดมากกว่าคนอื่น หลังจากที่มีอาการหอบเล็กน้อยก่อนหน้านี้ 2 ครั้ง* *และสอบถามแพทย์ว่าทำไมบางคนไม่ได้รับประทานยาฟาวิพิราเวียร์ แพทย์ตอบว่าเนื่องจากยาตัวนี้มีผลทำให้ตับอักเสบ และผู้ที่ไม่มีความเสี่ยงสามารถหายได้เหมือนไข้หวัดธรรมดา พร้อมฝากให้เราแจ้งเรื่องนี้ให้คนไข้ท่านอื่นด้วย เนื่องจากแพทย์ต้องตอบคำถามนี้เป็นร้อยรอบ* *ขอบคุณแพทย์ที่ให้ความใส่ใจกับคนไข้ทุกๆ คนในคืนนี้ค่ะ* *ปล. เราถูกมองว่าแพทย์ให้ความใส่ใจกับเรามากกว่าคนไข้คนอื่นในห้อง แต่การที่เรามีความเสี่ยงมากกว่า ก็เป็นธรรมดาที่แพทย์จะใส่ใจมากกว่าอยู่แล้ว แต่การใช้ชีวิตภายใน hospitel โดยที่ไม่ได้รับข้อมูลทางการแพทย์ใดๆ เลยนั้นมีผลทำให้คนไข้มีความวิตกกังวลมากกว่าคนที่ได้รับการดูแลจากแพทย์เป็นอย่างดี* *คนไข้อาจเข้าใจผิดคิดว่าตนเองมีเชื้อโควิด ทำไมต้องมาอยู่ในนี้ พวกเขาคิดแบบนี้มากกว่า แต่วิธีคิดของแพทย์อาจคิดว่าคนไข้ไม่มีความเสี่ยง ยังไม่จำเป็นต้องเรียกคุยในตอนนั้น* *วิธีคิดของแพทย์ = "โควิดไม่ได้น่ากลัวขนาดนั้น"* *วิธีคิดของคนไข้ = "ฉันเป็นโควิดแล้วฉันจะตายมั้ยนี่"*	

17.

ตื่นมาเวลาเช้าของอีกวัน แต่ตื่นนอนเวลา 6 โมงกว่า (เริ่มตื่นสายแล้วนะ) เป็นคืนแรกที่ฝัน แต่ก็ลืมไปแล้วว่าฝันว่าอะไร

ตื่นมาก็ทำธุระส่วนตัวเหมือนทุกวัน จนถึงวันนี้ไม่มีความรู้สึกวิตกกังวลแต่อย่างใด เพียงใช้ชีวิตในแต่ละวันให้อยู่ได้กับชีวิตในแต่ละวันก็เพียงพอแล้ว

ผ่านไปวันที่ 4 ของการพักอยู่ใน Hospitel ไม่มีความรู้สึกคิดถึงบ้านและอยากกลับบ้านเลยแม้แต่นิดเดียว ผิดกับการไปเที่ยวจังหวัดที่มีความรู้สึกว่าอยากกลับบ้านมากกว่า

****

เช้านี้เห็นตัวเลข 7:07 เลขนี้มีความหมายว่า..

Angel Number 707 เป็นข้อความที่คุณสมควรได้รับเกียรติสำหรับงานด้านจิตใจ จิตวิญญาณ และร่างกายที่คุณได้ทำในชีวิตของคุณ คุณกำลังช่วยเหลือตัวเองและคนอื่นๆ อีกมากด้วยตัวเลือกและการกระทำในชีวิตปัจจุบันของคุณ และคุณได้รับคำชมเชย สนับสนุน และสนับสนุนจากอาณาจักรเทวทูตและจิตวิญญาณ

จากเว็บไซต์ http://sacredscribesangelnumbers.blogspot.com/2011/11/angel-number-707.html สืบค้นวันที่ 13 ก.ค. 64





อาหารเช้าวันนี้ เป็นยากิโซบะหมูและผลไม้สามอย่าง มีลองกอง เงาะและกล้วยตามภาพ วันนี้กล้วยอร่อยมากๆ

หลังจากนั้นคุยกับผู้คนมากมายในหลายๆ ช่องทาง ตรวจสุขภาพประจำวัน วันนี้เริ่มมีอาการปัสสาวะบ่อยมาก

อาหารกลางวัน เป็นข้าวต้มหมูและผลไม้ 2-3 อย่าง

ระหว่างที่เรารอให้มื้อเย็นเข้ามาให้บริการในห้อง ผู้เข้าพักหลายๆ ท่านพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “ข้าวต้มหมูไม่อยู่ท้องเลยเนอะ” พอถึงเวลาอาหารเย็นจึงตบท้ายด้วยข้าวกะเพราไก่ แตงโมและแก้วมังกร





ด้วยความง่วงหรือฤทธิ์ยาอย่างไรก็ไม่อาจทราบได้ เราเปิดรายการข่าวไว้จนหลับไป ตื่นมาอีกทีประมาณ 21.00 น. ทำธุระส่วนตัว แล้วทานยาฟาวิพิราเวียร์จำนวน 5 เม็ดทันที เนื่องจากเลยเวลามากว่า 1 ชม. แล้ว หลังจากนั้น เราเปิดฟังรายการข่าวทางออนไลน์ในระดับความดังเสียงที่พอได้ยินสำหรับตนเองเพียงคนเดียว เพื่อไม่ให้รบกวนเพื่อนร่วมห้องที่กำลังหลับใหลอยู่ ในช่วงเวลาเย็นที่มองเห็นฟ้าแลบในระดับสายตา และได้ยินเสียงฟ้าร้องเป็นระยะๆ นั้น บรรยากาศเริ่มเงียบงันภายในห้อง ผ่านไปจนถึง 22.16 น. ก็มีเจ้าหน้าที่เข้ามาวัดความดันเฉพาะคนไข้ที่มีรายชื่อ เหตุการณ์นี้ทำให้คนไข้ทุกคนตื่นตัว เพราะอยากรู้ว่าตัวเองจะได้รับการวัดความดันเหมือนกันหรือไม่ หลังจากวัดความดันและออกซิเจนในเลือดคนไข้เสร็จ เจ้าหน้าที่บอกว่า “ถ้าได้ยินโทรศัพท์ก็ช่วยกันรับหน่อยก็แล้วกัน” พร้อมทิ้งท้ายว่า “ฝันดีนะครับทุกคน” แล้วเดินออกไปจากห้องพักของเรา	

18.

การใช้ชีวิตอยู่ใน hospitel ในวันนี้นั้น (13/7/64) บ้างก็คุยกัน บ้างก็นอนหลับ บ้างก็ดูข่าว บ้างก็ฟังเพลง บ้างก็ดูฉ่อยผ่านระบบออนไลน์ ความแตกต่างเหล่านี้ เป็นความแตกต่างที่สวยงามที่สามารถมองเห็นและจับต้องได้ในเวลานี้ ********* ผู้คนทั้งหลายยังไม่เข้าถึงความสุขแท้ ต่างคนดิ้นรน ใช้ชีวิตไปกับความสุขที่ไม่ใช่ความสุขแท้ สุขของการได้มา จึงทุกข์เมื่อเสียไป สุขของความเป็นอยู่ จึงทุกข์เมื่อวิถีชีวิตไม่เป็นไปตามต้องการ สุขจากสิ่งต่างๆ ภายนอก จึงทุกข์กับสิ่งต่างๆ ภายนอก โทษว่าสิ่งต่างๆ ภายนอกเป็นสาเหตุ เหล่านี้ไม่ใช่ความสุขแท้ ความสุขแท้ไม่ต้องโหยหาจากภายนอก ความสุขแท้ไม่เกิดจากการเอาชนะ แข่งขัน ความสุขแท้เกิดจากความเข้าใจ ความสุขแท้เกิดจากการให้อภัย ความสุขแท้เกิดจากการเข้าถึงภายใน และการแสดงความจริงแท้ที่มีอยู่ส่วนลึกภายในอย่างกล้าหาญ ความสุขนั้นไม่ซับซ้อน ความสุขนั้นสามารถเข้าถึงได้ ความสุขแท้ไม่ต้องตีความ ตัดสิน ..เมื่อพบความสุขแท้ จึงเจอความสุขนิรันดร์..	

19.

เป็นอีกค่ำคืนที่นอนหลับสบาย ตื่นขึ้นมาตอนเช้าเวลาประมาณ 6.00 น. ฟังข่าวสารประจำวันกับคนคุ้นเคย ฟังไปสักพัก รับรู้ว่ามีคนๆ หนึ่งใส่เสื้อสีดำ กางเกงสีดำยืนดูเราอยู่ พอหันไปมองกลับไม่มีอะไร เราพูดกับตัวเองในใจว่า "เรายังทำบุญให้เธอไม่ได้นะ"

ไม่นาน เข้าไปดูในสื่อสังคมออนไลน์ตามปกติ มีกัลยาณมิตรของเราบอกบุญ เราจึงโอนเงินไปทำบุญ เพื่อซ่อมพระเมรุที่วัดแคนอก จ.นนทบุรี ที่มีเหตุไฟไหม้บนเมรุ หลังจากเผาศพผู้เสียชีวิตไปแล้ว 44 ศพ

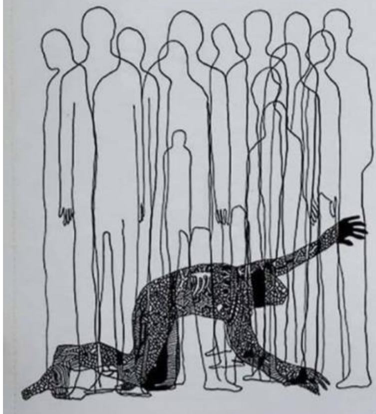
หลังจากโอนเงินไปทำบุญเสร็จ เราพูดในใจทันทีว่า "เราทำบุญไปแล้วนะ"

หากเป็นคนที่กลัวผี เขาคงจะตกใจ โวยวาย หรืออาจะเสียสติไปแล้วก็ได้

แต่สำหรับเราแล้ว สิ่งที่สามารถรับรู้ได้นี้นั้นเราเรียกว่าวิญญาณ

ทุกครั้งที่เราเห็นวิญญาณ มักจะทำบุญให้พวกเขาเสมอ

****



"ไม่มีการมาของจิตสำนึกที่ปราศจากความเจ็บปวด

- คาร์ล จุง

ผ่านไป 1 ชั่วโมง เพื่อนร่วมห้องตื่นกันหมดแล้ว เขาบอกว่า ไม่รู้ใครเปิดเพลงบรรเลง เพราะทำให้พวกเขานอนหลับสบาย และร้องขอให้เปิดเพลงบรรเลงอย่างนี้อีก

"พี่เอง" เราตอบ

เพลงบรรเลงช่วยให้คนที่มีความวิตกกังวลนอนหลับสบาย ไม่พึ่งพายานอนหลับอีกต่อไป

หากใช้ยานอนหลับไปนานๆ จะเกิดอาการติดยานอนหลับ และยานอนหลับมีผลต่อร่างกายอย่างมาก

"คืนนี้เปิดเพลงบรรเลงให้ฟังอีกนะ" ผู้ป่วยร่วมห้องเรียกร้อง และเราตอบรับคำ

..กลายเป็นดีเจประจำห้องไปเสียแล้ว..

****



ช่วงสาย บุคลากรทางการแพทย์เข้ามาตรวจสุขภาพตามปกติ เขามาตรวจเราทุกคนหน้าห้อง เพียงบอกชื่อ นามสกุลของตัวเอง แล้ววัดความดัน วัดออกซิเจนในเลือด แล้วรอรับโทรศัพท์จากแพทย์ตอนกลางคืน เพราะเขาจะโทรขึ้นมาที่ห้องพักของเรา และเรียกชื่อทีละคน

สิ่งที่แพทย์จะถามเราตอนกลางคืน เช่น อาการที่เป็น จำนวนยาที่รับประทาน (รับประทานยาครบไหม) ในช่วงเวลาที่เราได้สนทนากับแพทย์ เราต้องสอบถามในสิ่งที่เราสงสัย และบอกอาการกับแพทย์ทั้งหมด เพื่อที่แพทย์จะได้รักษาเราอย่างถูกต้อง

ช่วงเวลาที่อยู่ภายในห้อง เราจะไม่สามารถออกไปจากห้องได้ เว้นเสียแต่จะมีการวัดความดันวัดออกซิเจนในเลือด หรือลงมาเอ็กซเรย์ปอดบริเวณด้านล่างของ Hospitel

ช่วงสายของวันนี้ เราเคลิ้มหลับอยู่ภายในห้องบ้าง ติดตามข่าวสารและสนทนาผ่านทางออนไลน์บ้าง สนทนากับเพื่อนร่วมห้องบ้าง

นี่คืออาหารกลางวันของวันนี้ คือไก่ทอดก้อนกลม และขนมสาคู

แม้จะมีอาหารรสเลิศให้รับประทานทุกวัน แต่ก็ไม่พ้นที่จะสั่งอาหารสำเร็จรูปและขนมจากโรงแรมเข้ามาจนได้



ระหว่างรออาหารมื้อเย็น พี่สาวเข้ามาส่งข่าวเกี่ยวกับครอบครัวแมวว่า..



- เจ้าซันไชน์ (ตัวขวา) เป็นตัวเมีย
- พี่สาวคนโตกับแฟนพี่สาวคนโต มารับเจ้าหมูหยอง สุนัขพันธุ์พูเดิ้ล ไปบ้านใหม่ จ.ลพบุรี
- เจ้าซันไชน์ไปนั่งตักแฟนพี่สาวคนโตจนลืมคนในบ้าน
- เราเลยบอกว่า เจ้าซันไชน์นี่ “แรด”
- เจ้าซันไชน์เข้าไปนอนในรองเท้าเรา
- คนส่งข่าวหัวเราะกับคำที่เราพูด

วันนี้ได้คุยกับเพื่อนร่วมงาน 2 คน หนึ่งในนั้นเป็นคนสัมผัสเสี่ยงสูงจากเรา เขาสื่อสารกับเราว่า เขาได้ไปตรวจโควิดเรียบร้อยแล้ว ผลคือ “ไม่พบเชื้อ” และสอบถามชีวิตความเป็นไปของเรา และให้กำลังใจเราก่อนจากลากันไป

มาถึงวันนี้แล้ว ขอสารภาพจากใจว่าเราโล่งใจเป็นอย่างมากตั้งแต่ได้รับผลตรวจโควิดล่าสุด ไม่เคยตีความใดๆ ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

หลังจากพูด “หึ๊ะ!” ออกไปแล้วในวันที่รู้ผลตรวจ เราไม่รู้สึกใดๆ อีกเลย



อาหารเย็นวันนี้ มีข้าวเปล่ากับหมูผัดขิง มาพร้อมกับแตงโมและฝรั่ง

เข้าสู่ช่วงค่ำคืน เราติดตามข่าวสารตามปกติ ถึงเวลา 20.00 น. ถึงเวลารับประทานยาฟาวิพิราเวียร์

เมื่อเราหยิบซองยา เราเหลือเพียง 2 ซองเท่านั้น และวันที่ 15 ก.ค.64 เวลา 8.00 น. เราจะรับประทานยาฟาวิพิราเวียร์เป็นวันสุดท้าย

"เวลาช่างผ่านไปเร็วนัก" เราคิด

****

"เช้า - สาย - เที่ยง – บ่าย – เย็น" เป็นช่วงเวลาที่ยังคงวนเวียนไปซ้ำๆ และซ้ำๆ ดำเนินไปอย่างนี้ แต่สิ่งที่ไม่เหมือนกันเลยคือประสบการณ์ชีวิตที่เข้ามาสอนเราในแต่ละวัน ไม่ได้มีความหมายอะไรมากกว่านี้

"เช้า - สาย - เที่ยง – บ่าย – เย็น" เป็นช่วงเวลาที่ยังคงวนเวียนไปซ้ำๆ และซ้ำๆ ดำเนินไปอย่างนี้ เราทุกคนเลือกได้ว่าจะใช้ชีวิตอย่างไร ระหว่างการละทิ้งทุกอย่างเพื่อไปสู่ชีวิตนิรันดร์หรือยังดำรงอยู่กับความห่วงกังวลต่างๆ ทางโลกที่ไม่เป็นจริง

การวนอยู่ของสังสารวัฏเช่นนี้ มันจะวนอยู่เช่นนี้ตลอดไป จนกระทั่งเรารู้สึกเบื่อ อยากเดินออกไปจากวงจรนี้ แล้วความปรารถนาอย่างแรงกล้าจะนำพาให้ค้นพบวิธีสำหรับตนให้สามารถหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ในที่สุด

20.

.. สาระสักนิด ..

เอามาทุบก่อนนะคะ

อันนี้ทำเป็นชา
ต้มเฉพาะ ขิง+ กระชาย = 5 นาที พอ
ค่ะ
ปิดไฟ แล้วค่อย ใส่เก็กฮวยลงไปแช่
ทิ้งไว้อีก 3-5 นาที ค่อยกินได้

เพื่อความกลมกล่อม สามารถใส่น้ำ
ผึ้ง
หรือน้ำตาลทรายแดงธรรมชาติ เล็ก
น้อย
ได้ค่ะ

ลองไปประยุกต์ดูนะคะ



“ในทางแผนไทย กลุ่มยาและสมุนไพรที่ช่วยรักษาอาการติดเชื้อที่ปอดส่วนใหญ่จะเป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อน

ระหว่างไข้สูง ให้งดอาการใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนก่อน ให้ทานยาเขียว +ฟ้าทะลายโจร เมื่ออาการไข้เริ่มลดลง เราใช้กลุ่มสมุนไพรฤทธิ์ร้อนต่อได้เลย

ยิ่งทำสุมยา (ดมไอน้ำสมุนไพร) ร่วมด้วยจะยิ่งไวขึ้น ถ้าหาไม่ได้ให้ใช้ น้ำส้มสายชู + น้ำเปล่า สูดดมแทน ได้เช่นกัน

เมื่อร่างกายเกิดพิษจากการที่ได้รับเคมีเข้าไปบ่อยๆ จะเกิดเลือดเสีย เม็ดเลือดแตก เกิดพิษในร่างกาย

กลไกในร่างกายจะสร้างมูก เมือก มาปกป้องเซลล์ตัวเองอีกชั้นหนึ่ง

นี่คือความปลอดภัยในการเอาชีวิตรอดของร่างกายมนุษย์

แต่มูกเมือกที่ปอดมากขึ้น (เพราะต้องสร้างมาสู้กับไวรัสและแบคทีเรียที่กินปอด) จึงหายใจติดขัดมากขึ้น ถึงขั้นต้องใช้เครื่องช่วยหายใจและขาดออกซิเจนวนลูปแบบนี้ไม่จบ

แต่ในทางแผนไทย เราจะใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน เข้าไปทำลายมูกเมือกที่ปอดได้ ผลการรักษาจึงต่างกันชัดเจน

จาก Facebook Yoga Kru Pear สืบค้นวันที่ 14 ก.ค.64

21.

"เอาไปล้างให้ไหม?" นี่คือเสียงจากคนๆ นึงถามเรา เรายืนงงเล็กน้อย เพราะตอนนั้นเราไม่ได้ถืออะไรในมือเลย

"ถ้าถอดออกได้เราก็จะให้เธอล้างให้" เราตอบ

ขอบคุณนะที่แสดงน้ำใจ แต่ให้ล้างให้ไม่ได้จริงๆ

..เพราะเราต้องการล้างมือในห้องน้ำน่ะ..

****

แพทย์โทรขึ้นมาในห้องตอนสามทุ่มกว่า ผู้ร่วมห้องถามว่า "มีใครจะถามอะไรหมอมั้ย?" เรารุดออกจากเตียงทันทีแล้วถามถึงผลการเอ็กซเรย์ปอดของเรา
เมื่อ 2 วันก่อน

แพทย์บอกว่า "ที่แพทย์ไม่ได้โทรหาเพราะ 'ปอดไม่น่ากังวล'
ถ้าปอดน่ากังวลจะไม่ได้มาอยู่ที่นี่แล้ว" และให้เราฝากบอกทุกคน

แพทย์ถามเรื่องการรับประทานยาฟาวิพิราเวียร์ของเรา
เราบอกว่าพรุ่งนี้จะรับประทานยานี้เป็นวันสุดท้าย

"เยี่ยมครับ" แพทย์บอก

หลังจากนั้น เราถามทุกคนว่ามีอะไรจะถามแพทย์ไหม เมื่อทุกคนไม่มีคำถาม แพทย์จึงวางสายไป

สิ่งต่างๆ กำลังดำเนินไปในวิถีของมัน เราไม่รีบเร่งถามแพทย์เรื่องวันกลับบ้านจนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสม..

วันนี้ อาการแสบคอได้หายไปแล้ว เหลือแต่อาการปวดเมื่อยตามตัวเท่านั้นที่ยังคงมีอยู่ หลังจากคำว่า "หึ๊ะ!" ที่รู้ผลว่าติดเชื้อโควิดแล้วในวันนั้น ก็กลับมาวางเฉยได้ในเวลาอันรวดเร็ว หลังจากรู้ว่าติดเชื้อ มีแต่ความโล่งใจ สบายใจ เราไม่กังวลอะไร เราไม่ได้ทุกข์อะไร เหลือแต่เพียงการบริหารจัดการชีวิตตนเองเท่านั้นที่ยังคงเดินหน้าต่อไป หากแพทย์อนุญาตให้กลับบ้าน จึงเหลือเพียง 14 วันสำหรับภารกิจนี้.. ..แต่เราก็ไม่ได้หวังอะไร (อีกนั่นแหละ).. ประสบการณ์สอนว่า.. -ความเลวร้ายไม่ได้มีอยู่จริงในประสบการณ์ทั้งหลาย - โควิด เมื่อเขาอยากอยู่กับเราแล้ว เราควรต้อนรับเขาให้เข้ามาเพื่อมีประสบการณ์ชีวิตร่วมกัน (เราไม่อาจปฏิเสธสิ่งที่เราไม่ต้องการได้ หากเรามีกรรมต่อกันมา) หลังจากที่ได้กลับไปยัง 'ที่เดิม' ของเรา.. - วิถีชีวิตคงจะเปลี่ยนไป - มีสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในชีวิตมากขึ้น . ..ปล่อยร่างกายให้แพทย์รักษา.. ..วางจิตใจให้เราได้รักษาตนเอง..	

22.

ผ่านไปอีกวัน เราตื่นนอนเวลา 2.34 น. ด้วยความที่เราให้ความสนใจในเรื่องตัวเลข เราจึงเข้าไปหาความหมายของ Angel Number.. *“เทวดาหมายเลข 234 เป็นข้อความจากทูตสวรรค์ของคุณให้มีความศรัทธาและไว้วางใจในตัวพวกเขา และเหล่าปรมาจารย์ที่มีความสามารถที่จะช่วยเหลือคุณด้วยวิธีอัศจรรย์ ... เชื่อว่าพวกเขากำลังนำทางคุณไปตามเส้นทางชีวิตอันศักดิ์สิทธิ์ของคุณ Angel Number 234 มักถูกมองว่าเป็น 'ขั้นตอน' ตามเส้นทางแห่งจิตวิญญาณและชีวิตของคุณ”* (จาก http://sacredscribesangelnumbers.blogspot.com/2011/07/angel-number-234.html สืบค้นวันที่ 15 ก.ค.64) *“นางฟ้าหมายเลข 234 ความหมายคือต้องทำงานหนักและสร้างสรรค์เพื่อแสดงความฝันของคุณ และบรรลุรางวัลที่จะคงอยู่ตลอดไป นอกจากนี้ยังส่งข้อความจากปรมาจารย์ คุณต้องวางใจพวกเขาและให้พวกเขาช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายเนื่องจากพวกเขาต้องการนำทางคุณผ่านเส้นทางชีวิตอันศักดิ์สิทธิ์เมื่อคุณตั้งหลักแหล่ง”* (จาก https://numerologynation.com/angel-number-234/ สืบค้นวันที่ 15 ก.ค.64) *“ทูตสวรรค์ของคุณสนับสนุนให้คุณเรียนรู้และสัมผัสสิ่งใหม่และแตกต่าง พวกเขารับรองกับคุณว่ามีหลายสิ่งหลายอย่างในโลกนี้ที่กำลังรอให้คุณประหลาดใจและทำให้คุณมีความสุข”* (จาก https://numerologynation.com/angel-number-234/ สืบค้นวันที่ 15 ก.ค.64) ********* *ช่วงนี้ทำงานหลายอาชีพ ทั้งแม่บ้าน (นำขยะติดเชื้อไว้นอกห้อง-สลับกับคนอื่นบ้าง) ดีเจ (เปิดเพลงบรรเลงให้เพื่อนร่วมห้อง) และพนักงานธนาคาร (โอนเงินเข้าบัญชีธนาคารให้ญาติของเพื่อนร่วมห้อง)* *********	*หลายคนอาจสงสัยว่าทำไมถึงให้ความสำคัญกับ Angel Number?* *เหตุผลก็คือ Angel Number ทำให้เรารู้ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และรู้ว่าควรจะทำอย่างไรเมื่อเกิดสถานการณ์เหล่านั้น ไม่ว่าเราจะมีประสบการณ์อะไรเกิดขึ้นในชีวิต ขอให้รู้ไว้ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ยังคงคุ้มครองเราเสมอ*



~ Alyonna Angelica ~

มันเป็นช่วงเวลาแห่งการปรับเปลี่ยน
ซึ่งคุณอาจได้ผ่านไปบ้างแล้ว
หรือยังคงเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่สุด
ที่เต็มไปด้วยความเจ็บปวด หรือเกิดการสูญเสียในชีวิตคุณ

นี่คือการเกิดใหม่ของจิตวิญญาณของคุณ
ที่จะมีความยากลำบากและเจ็บปวด
เหมือนความรู้สึกของช่วงเวลาที่กำลังจะคลอดลูก

ซึ่งฉันก็รู้ว่า ชีวิตของคุณในช่วงเวลานี้
มันหนักหนาสากรรจ์ กับความท้อแท้/ เศร้า/ เหนื่อย
และถึงขนาดไม่อยากจะมีชีวิตอยู่เป็นตัวเป็นตนอีกต่อไป



แต่จงจำไว้ให้มั่นว่า.. เทวดาบนดินทุกคน
จะต้องเข้าไปอยู่ในรังไหมที่มืดมิด
เพื่อการเจริญเติบโตของปีกพวกเขา

ดังนั้น..ในระหว่างนี้ จงปล่อยให้ทูตสวรรค์
ได้โอบคุณไว้ในปีกของพวกเขาอย่างปลอดภัย
และขอให้คุณอุ่นใจในความรักของพวกเขาที่อยู่รอบตัวคุณ
เพราะพวกเขาจะอยู่กับคุณ ..
จนกว่าเทวดาเดินดินเช่นคุณจะได้ปีกที่สวยสดงดงาม
ที่คุ้มค่ากับความเจ็บปวดทั้งหมดที่คุณได้ผ่านมา

วันนี้ตื่นสองเวลา 2.34 น. และ 6.00 น. มีอาการแน่นหน้าอกเล็กน้อย 2 ครั้ง จึงพ่นยาขยายหลอดลม จึงผ่านไปได้ (ทุกครั้ง)

หลังจากนั้นตรวจสุขภาพตามปกติ บอกอาการกับคนที่มาตรวจสุขภาพ เสร็จแล้วนอนท่าศพ (ตามคำแนะนำของนักพลังงานบำบัด) จนหลับไป

ตื่นขึ้นมาอีกครั้งเวลาอาหารกลางวันพอดี เลยรับประทานอาหารกลางวันไปด้วย ตอบข้อความของเพื่อนและเพื่อนร่วมงานไปด้วย

ปล. ที่นี่ไม่มียาขยายหลอดลมให้นะจ้ะ 😂😂😂




อาหารเช้า


อาหารกลางวัน



ผลเบื้องต้น คือช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อต่างๆ เมื่อความเกร็งลดลงความเจ็บความปวดก็ลดลงด้วย (แต่อาจไม่หายไปทั้งหมด) เมื่อทำอย่างต่อเนื่องร่างกายผ่อนคลายมากขึ้น มีความรู้ตัวกับร่างกายชัดเจน พลังจิตพลังประสาทจะเอิบอาบไปทั่วทำให้ภูมิคุ้มกันสูงขึ้น การสั่งการต่างๆ ของระบบประสาทอัตโนมัติดีขึ้น

เมื่อทำจนคล่องดีแล้ว ให้วางมือข้างใดข้างหนึ่งไว้บนหน้าอก (จักระสี่) กำหนดรู้ลมหายใจที่ผ่านบริเวณนั้น จักระสี่ไม่เพียงเกี่ยวเนื่องกับความรักความเมตตา ยังเป็นส่วนเชื่อมโยงส่วนบนและล่างระหว่างกายวัตถุและจิตวิญญาณ การไหลเวียนพลังผ่านจุดนี้ยังช่วยเพิ่มภูมิต้านทานอีกด้วย

ขอบคุณคำแนะนำดีๆ จากอาจารย์ด้านดนตรีบำบัด

หมดพักกลางวันแล้ว นั่งพูดคุยผ่านทางออนไลน์กับหลายๆ คน และพูดคุยกับเพื่อนร่วมห้องด้วย

เราพยายามอย่างมากที่จะนอนหลับตอนกลางวัน แต่ก็ไม่สามารถทำได้ เลยดูละคร ฟังเพลง เล่นเกมไปเรื่อยเปื่อย

วันนี้คนออกจาก Hospitel กันหลายคนแล้ว และหลายคนในห้องพักของเราก็ต่างเฝ้ารอคอยให้ถึงวันนั้นบ้าง

แต่เรายังคงไม่หวังอะไรอีกเช่นเคย

นับจากมีอาการแน่นหน้าอกเกิดขึ้นตอนเช้า 2 ครั้ง แม้จะพ่นยาขยายหลอดลมไปแล้ว แต่เราคิดว่าเราควรเฝ้าระวังกับอาการของตนเองมากกว่า เพราะอาการหอบจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ แม้มีอาการแน่นหน้าอกเพียงนิดเดียว เราควรจะแจ้งแพทย์พยาบาลในทันที

ผ่านไปสักพัก มีเจ้าหน้าที่เข้ามาตรวจสุขภาพคนไข้ 5 คน แล้วอาหารเย็นก็ตามมา..

วันนี้มีข้าว แกงส้ม ผัดเปรี้ยวหวานปลา พร้อมกับแตงโม และแก้วมังกร



หลังจากนั้นเราอาบน้ำ รับประทานยาตามเวลา ฟังข่าวสารบ้านเมืองผ่านระบบออนไลน์ โดยที่ระหว่างนั้นมีเสียงสนทนาผ่านระบบออนไลน์ของเพื่อนร่วมห้องอีก 3 คน และเสียงเพลงที่อยู่ภายนอกอีก 1..

Angel Number 2131 ส่งเสริมให้คุณตระหนักถึงความสามารถของคุณอย่างเต็มที่และตระหนักถึงเป้าหมายในชีวิตของคุณ ความสามารถของคุณมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวและไม่เหมือนใคร และการตระหนักรู้นี้จะช่วยให้คุณชื่นชมและใช้คุณสมบัติและความสามารถเฉพาะตัวของคุณ เพื่อปรับปรุงชีวิตของคุณเองและของผู้อื่น

ความหมายของนางฟ้าหมายเลข 2131 มักจะเชื่อมโยงกับทักษะทางสังคมและการสื่อสารของคุณ

ทูตสวรรค์ของคุณแนะนำให้คุณใช้พวกมันเพื่อปรับปรุงความสัมพันธ์ของคุณกับผู้อื่น

นอกจากนี้ คุณควรใช้พรสวรรค์และความสามารถตามธรรมชาติอื่นๆ เพราะวิธีนี้จะทำให้คุณมีโอกาสไม่เพียงแค่บรรลุเป้าหมาย แต่ยังเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับผู้อื่นด้วย

หากคุณมีความคิดสร้างสรรค์มากพอ ผู้คนจะชื่นชมคุณและพวกเขาจะชอบเอกลักษณ์ของคุณ

เมื่อคุณรู้จักความสามารถและพรสวรรค์ทั้งหมดของคุณแล้ว ในที่สุดคุณก็จะบรรลุจุดประสงค์ในชีวิตของคุณ

23.

เช้ามืดวันนี้ตื่นขึ้นมาก่อนเวลา 3.21 น. เลข 321 จึงเป็นเวลาที่แปรงฟันเสร็จแล้วมานอนต่อ แต่ก็ไม่สามารถนอนได้ จึงดูละครย้อนหลังออนไลน์จนจบ	*เทวดาหมายเลข 321 ถือเป็นสัญญาณเชิงบวกจากเทวดาของคุณว่าคุณมาถูกที่แล้ว ในชีวิตที่จะไล่ตามความฝันและความปรารถนาของคุณ ท่านบอกให้คุณมีศรัทธาในการกระทำและรับรองกับคุณว่าเทวดาของคุณอยู่ข้างหลังคุณทุกย่างก้าว* *นางฟ้าหมายเลข 321 กระตุ้นให้คุณก้าวไปสู่ความปรารถนาอย่างมั่นใจและมองโลกในแง่ดี ด้วยความเชื่อว่าคุณจะพบความสำเร็จและสมหวัง อย่ากลัวที่จะเผชิญกับความท้าทายและโอกาสใหม่ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อคุณ ความคิดที่ปลูกใหม่ของคุณเป็นเหมือนเมล็ดพืชและกำลังเริ่มเติบโตสู่ความเป็นจริงของคุณ* *ให้ความกลัว ความกังวล และ/หรือข้อกังวลใดๆ แก่เหล่าทูตสวรรค์ในการรักษา และวางใจว่าความกลัวของคุณจะเปลี่ยนไปและแทนที่ด้วยศรัทธา ความเชื่อมั่นในตนเอง และความมั่นใจ รู้ว่าคุณเป็นที่รักและได้รับพรจากพลังสากล ดังนั้นอย่าสงสัยในตัวเองหรือพลังของเหล่าทูตสวรรค์*

24.

"ถ้าปรับตัวได้ก็อยู่ได้ ไม่มีความลำบากในพจนานุกรม"

คำคุณศัพท์ (หรือคำวิเศษณ์) ทั้งหลายล้วนปรุงแต่งให้จิตเป็นไปตามนั้น จึงเกิดกุศลและอกุศลเป็นไปตามกรรมของเรา

เลิกการตีความใดๆ ใช้ชีวิตให้ไหลลื่นไปตามสถานการณ์ จะไม่เกิดทั้งกุศลและอกุศลทั้งปวง

การเวียนว่ายตายเกิดเป็นไปตามกุศลและอกุศลที่เราทำ และจิตที่ปรุงแต่ง

****

333 ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอาจเป็นสัญญาณว่าการตัดสินใจที่กำลังจะเกิดขึ้นนั้นต้องการความสนใจจากคุณ เป็นสัญญาณว่าเส้นทางข้างหน้าของคุณชัดเจนสำหรับการก้าวไปข้างหน้า ตัวเลขเทวดา 333 บ่งบอกว่าแม้คุณจะกลัว กังวล วางแผนผิด หรือเลี้ยวผิด คุณก็มาถูกทางแล้ว จักรวาลกำลังกระตุ้นให้คุณก้าวต่อไป

****

นางฟ้าหมายเลข 0505 บ่งบอกว่าการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตกำลังมาถึงคุณในด้านจิตวิญญาณ นอกจากนี้ยังเป็นสัญญาณว่าความปรารถนาของคุณกำลังบรรลุเต็มศักยภาพ และในไม่ช้าสิ่งเหล่านี้ก็จะปรากฏให้คุณเห็น

25.

วันนี้มีเจ้าหน้าที่มาตรวจสุขภาพแต่เช้า เป็นวันที่สองที่หลายๆ คนในห้องอยากกลับบ้าน พยาบาลบอกว่า..

- พยาบาลอยู่มาเป็นเดือนแล้ว ทำงานจนดึกดื่นทุกวัน พยาบาลกินข้าวเหมือนผู้ป่วยทุกคน

- *พยาบาลบางคนก็อยากลาออก*
- *คนไข้ออกไปแล้วไม่ได้กลับมาแล้ว ไม่มีเตียงแล้ว*

คนไม่เป็นอะไรก็กลัวจะเป็นโควิด คนเป็นโควิดก็อยากจะกลับบ้าน

คนเป็นโควิดเห็นเพื่อนร่วมป่วยเดินทางกลับบ้านไปบ้างแล้ว คนที่ยังรักษาอยู่ในระบบก็มีความหวัง.. อยากกลับบ้านบ้าง..

ความปรารถนาของคนมีอยู่ไม่สิ้นสุด และเห็นชัดเจนมากในนี้

****



อาหารเช้าวันนี้มีเส้นใหญ่ผัดหมู แล้วตามด้วยลองกอง ลำไย และกล้วย

เลขเทวดา 0808 แสดงว่าแดนศักดิ์สิทธิ์ดูแลคุณด้านการเงิน เทวดาผู้พิทักษ์ของคุณกำลังแจ้งให้คุณทราบว่าคำอธิษฐานเพื่ออิสรภาพทางการเงินและความเจริญรุ่งเรืองของคุณได้รับคำตอบแล้ว เทวดาผู้พิทักษ์ของคุณจะนำโอกาสดีๆ มาสู่คุณตลอดไป เพื่อที่คุณจะได้ใช้ชีวิตให้ดีที่สุด

Angel Number 808 นำข้อความจากทูตสวรรค์ของคุณที่ระบุว่าการสิ้นสุดในชีวิตของคุณเป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายจิตวิญญาณและภารกิจชีวิตของคุณ ขอให้ทูตสวรรค์ช่วยบรรเทาความกลัวหรือความกังวลที่คุณอาจมีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นเหล่านี้ คุณจะพบว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นจำเป็นและท้ายที่สุดแล้วในเชิงบวกและเป็นประโยชน์สำหรับคุณ

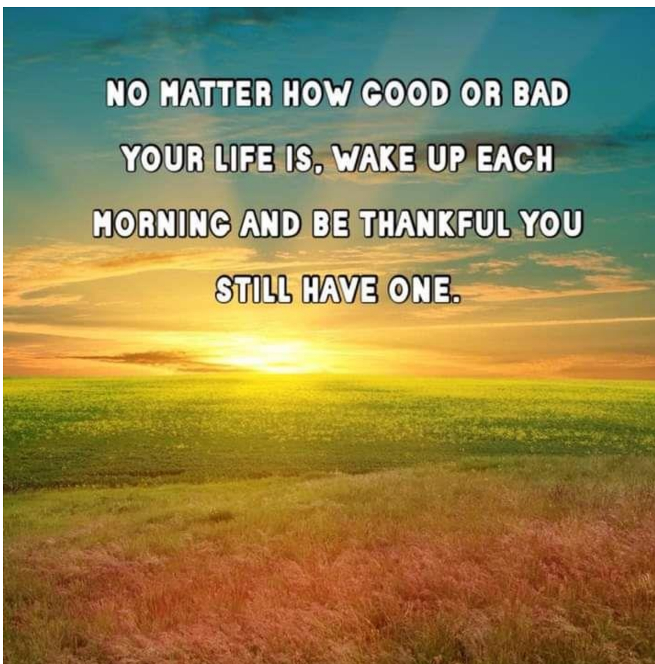
เราพูดคำนี้กับเพื่อนร่วมห้อง "ถ้าปรับตัวได้ ก็อยู่ได้" เขารับฟัง และน้อมรับปรับใช้กับชีวิตประจำวัน จริงๆ เราพูดให้ข้อคิดกับเขาแล้วก่อนหน้านี้ และขอบคุณที่เขาเป็นห่วงเป็นใยเรา

เมื่อคืนวานเราคันหูและคัดจมูก แต่ด้วยอาการคัดจมูกนี่เอง อาจทำให้เขาเข้าใจผิดว่าเราร้องไห้ เลยต้องอธิบายให้เขาฟังตอนเช้าว่าเมื่อคืนเกิดอะไรขึ้นกับเรา

วันนี้วันที่ 16 กรกฎาคม คนในห้องพูดถึงเรื่องหวย การเล่นหวย ทุกคนหวังโชคลาภหลังจากเป็นโควิด เพื่อจะได้กลับออกไปอย่างมีความสุข (จากความหวัง)

หลังจากที่รับประทานอาหารเช้าเสร็จแล้ว เราคุยกับพี่สาวนิดหน่อย แล้วนอนหลับไป 2 ชั่วโมง มีคนสอบถามเรื่อง Angel number เข้ามา จึงตอบไปตามศักยภาพของตน

****



“ไม่ว่าชีวิตของคุณจะดีหรือเลว ตื่นขึ้นมาในแต่ละวัน และขอบคุณที่คุณยังมีชีวิตอยู่อีกวัน”

เทวดาหมายเลข 1111 แสดงว่าประตูแห่งพลังได้เปิดให้คุณแล้ว และสิ่งนี้จะแสดงความคิดของคุณให้ปรากฏสู่ความเป็นจริงอย่างรวดเร็ว มีโอกาสเปิดให้คุณและความคิดของคุณจะแสดงออกมาในรูปแบบที่ความเร็วลดลง นางฟ้าหมายเลข 1111 เปรียบเสมือนแสงสว่างของหลอดไฟ หรือ..

1111 มีความหมายดังต่อไปนี้

1. โอกาสอยู่ใกล้แค่เอื้อม
2. สถานะปัจจุบันของคุณเป็นผลมาจากความรู้สึกและความคิดของคุณ
3. คุณอยู่ในจุดของการตื่นขึ้นใหม่
4. คนที่คุณรักที่เสียชีวิตกำลังส่งข้อความถึงคุณ
5. ถึงเวลาต้องตั้งใจและลงมือทำ

(ตัดตอนมาจาก https://www.theangelwriter.com/blog/angel-number-1111?fbclid=IwAR2XEgzIqGbeFD6zjqXnKyjSritCLy_vBsKmSJg8cZJlsw_X-15gkqmfHQI สืบค้นวันที่ 16 ก.ค.64)

****

 อาหารกลางวันวันนี้ เป็นอีกมื้อที่ต้องรับประทานให้หมด จะได้ไม่หิวระหว่างมื้อ	

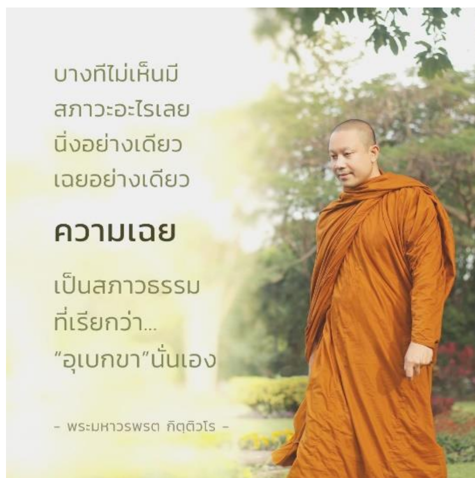
26.

บรรยากาศเริ่มคึกครื้นอีกวัน มีทั้งเสียงโทรศัพท์ของเพื่อนร่วมห้อง เสียงเพลง ฯลฯ ผ่านไปสักพักมีเสียงโทรศัพท์จากโรงแรมเข้ามา บรรยากาศเปลี่ยนเป็นเงียบกริบทันที .. เจ้าหน้าที่โทรเรียกให้ไปเจาะเลือด .. เนื่องจากเรารับประทานยาฟาวิพิราเวียร์ครบ 5 วันแล้ว จึงไปเจาะเลือด “ดื่มน้ำวันละกี่แก้ว?” พยาบาลถาม “น่าจะวันละ 2 ขวดน่ะค่ะ.. จริงๆ แล้วหนูไม่ได้นับด้วยซ้ำไป” เราตอบ แล้วเขาเอาตัวอย่างเลือดของเราไปเท่าที่ทำได้ เสร็จแล้วเดินกลับไปยังห้องพัก ********* หลายครั้งที่มีโทรศัพท์จากในห้องพักเข้ามา บรรยากาศมักจะเงียบกริบ เพราะทุกคนจะเงี่ยหูฟังว่าผู้รับสายจะเรียกชื่อตนหรือไม่ จะได้ฟังผลตรวจและสอบถามอาการต่างๆ จากแพทย์เพิ่มเติม ********* หลังจากเจาะเลือดเสร็จก็เดินเข้ามาในห้อง ไป ‘ห้องอังกฤษ’ (จริงๆ แล้วคือห้องนวดห้องใหญ่ที่มีคนไข้นอนอยู่ 8 คน - ส่วนห้องที่เรานอนอยู่ เราเรียกห้องนั้นว่า ‘ห้องอินเดีย’ ซึ่งจะมีคนไข้นอนอยู่ 4 คน) เราเล่าเรื่องในวันที่ทางโรงพยาบาลแจ้งผลว่าเราติดเชื้อโควิด ตอนนั้นเราตกใจมาก เลยถามคำถามเจ้าหน้าที่เยอะมาก จนเขาบอกว่าเขาต้องโทรหาคนอื่นอีก 500 คน จึงจำเป็นต้องวางสายจากเรา “ก็เราไม่เคยติดโควิดนี่ เลยไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไรบ้าง..” เราบอกเพื่อนร่วมห้อง (อังกฤษ) ไป พอคุยเสร็จ เราก็เดินกลับมาที่ ‘ห้องอินเดีย’ ของเรา สักพักใหญ่ บรรยากาศกลับมาคึกคักอีกครั้ง เมื่อผลสลากกินแบ่งรัฐบาลออก เรายินดีกับทุกท่านที่ถูกรางวัลในครั้งนี้ด้วย	*นางฟ้าหมายเลข 1555 บอกให้มองอนาคต เลิกสนใจอดีต ตัวเลขเทวดานี้จะช่วยให้คุณจดจ่อกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นมากขึ้นและน้อยลงเกี่ยวกับสิ่งที่ถูกทิ้งไว้ข้างหลัง พลังจากสวรรค์รู้ว่าการจดจ่อกับเป้าหมายของคุณอยู่เสมอและไม่เคยหยุดทำงานนั้นมีความสำคัญเพียงใด* *********** *เทวดาหมายเลข 1616 นำข้อความจากทูตสวรรค์ของคุณมาเพื่อให้ความคิดของคุณยกระดับขึ้นและเป็นบวก และเพื่อปลดปล่อยเรื่องวัตถุหรือข้อกังวล* *... นางฟ้าหมายเลข 1616 อาจกำลังบอกด้วยว่าความสัมพันธ์ครั้งใหม่กำลังใกล้เข้ามา ไม่ว่าจะกับคนใหม่หรือผ่านความรักที่จุดประกายในความสัมพันธ์ที่มีอยู่ของคุณ*



คิดถึงไข่ ไข่ก็มา วันนี้มีไข่เจียวจ้า

27.

ความเฉย – อุเบกขา และการเข้าถึงสภาวะธรรม  	พออยู่กับสภาวะไปเรื่อยๆ จนเกิดความโล่งโปร่งเบา สบาย ก็อยู่กับความเบา สบายไปเรื่อยๆ สบายๆ บางคนบอกว่า.. ไม่เห็นมีสภาวะเลย มีแต่ความเบา ความเบาสบายก็เป็น สภาวธรรมในระดับสมาธิ แก่นที่เหมือนกัน คือ.. ใจมันนิ่ง มันรู้สึกนิ่งนั่นเอง แยกออกไหม? เวลาใจเรานิ่ง กับใจไม่นิ่ง เวลาใจมันนิ่ง ก็เป็นสภาวะ ระดับสมาธิทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นปีติก็ดี เป็น ความสุขก็ดี ก็เป็นสภาวธรรม หรือบางทีไม่เห็นมีสภาวะ อะไรเลย มันนิ่งอย่างเดียว มันเฉยอย่างเดียว ความ เฉยก็เป็นสภาวธรรมที่ เรียกว่า "อุเบกขา" นั่นเอง ให้ทำความเข้าใจให้ ถูกต้อง . ธรรมบรรยาย โดย พระมหาวรพรต กิตฺติวโร 13 เมษายน 2564	*นางฟ้าหมายเลข 2002 ทำให้คุณมองโลกในแง่ดี สร้างแรงบันดาลใจ มีสมาธิ และตระหนักถึงทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้ ช่วงเวลานี้มีแนวโน้มที่จะพิสูจน์ให้คุณเห็นว่าปาฏิหาริย์มีอยู่จริง ดังนั้นจงเปิดใจและพร้อมสำหรับความประหลาดใจ ใช้ปัญญาภายในของคุณด้วย เพราะการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยกลไกจะไม่นำคุณ ไปไหน* ********* *นางฟ้าหมายเลข 2020 เป็นการรับรองว่านางฟ้าพร้อมที่จะช่วยเหลือคุณในชีวิต ซึ่งหมายความว่าคุณมีเหตุผลทั้งหมดที่คุณต้องใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ Angel number 2020 ก็ปรากฏขึ้นเช่นกันเมื่อคุณต้องการสร้างความสงบในชีวิตของคุณ*

28.



มาตามคำขอจ้า สูตร "สมูทตี้หูเสือ-สับปะรส"

▼ ส่วนผสม สูตรหวานปกติ

1.ใบหูเสือ 5-6 ใบ
2.สับปะรด
3.ฝรั่ง
4.น้ำผึ้ง 15 มิลลิลิตร
5.มะนาว 10 มิลลิลิตร
6.น้ำเชื่อม 25 มิลลิลิตร
7.น้ำสะอาด 100 มิลลิลิตร
8.น้ำแข็ง 1 แก้ว

▼ วิธีทำ

1.นำใบหูเสือ สับปะรด ฝรั่ง มาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
2.ใส่น้ำแข็งลงในโถปั่น ใส่ใบหูเสือ สับปะรด ฝรั่ง และเติมน้ำผึ้งมะนาวลงไปปั่นเข้ากัน ใส่แก้ว ตกแต่งด้วยใบหูเสือเพื่อความสวยงาม

"หูเสือ" มีกลิ่นหอมฉุน รสเผ็ดร้อน มีรสเปรี้ยวแทรกอยู่เล็กน้อย นิยมกินเป็นผักแกล้ม ใช้ในการแก้หวัด แก้ไอ แก้คออักเสบ แก้หอบหืด ใช้เป็นยาสามัญประจำบ้านในการรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รักษาอาการบวม ตำพอกแก้ปวดข้อ ใช้ขยี้ทาเพื่อห้ามเลือด ใช้คั้นน้ำทาแผลเรื้อรัง ใช้คั้นน้ำหยอดหูเพื่อรักษาหูน้ำหนวก ใช้ดับกลิ่นปาก ใช้แก้ไข้ในเด็ก ใช้ขยี้ทาท้องเด็กเพื่อแก้ท้องอืด ป้องกันฟันผุ ใช้ขยี้ทารักษาหิด แมลงสัตว์กัดต่อย ใช้ใส่ในยุ้งข้าวเพื่อไล่แมลง ปัจจุบัน มีการศึกษาทางเภสัชวิทยาพบว่า หูเสือมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย ยีสต์ และรา

ข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์
ภาพจาก
https://www.technologychaoban.com/bullet.../article_116397
สืบค้นวันที่ 16 ก.ค.64

29.

ช่วงหลังมานี้ พอถึงเวลา 20.00 น. เพื่อนร่วมห้องจะส่งเสียงเตือนคนในห้องเพื่อบอกว่าถึงเวลารับประทานยาฟาวิพิราเวียร์แล้ว เหมือนกับที่เราเตือนตนเองเสมอก่อนหน้านี้ เวลาประมาณ 4 ทุ่ม มีพยาบาลเข้ามาตรวจสุขภาพอยู่หน้าห้อง โดยเรียกชื่อคนไข้ แล้วเข้าแถวกันมาตรวจสุขภาพ ก่อนวัดความดัน คนไข้บอกชื่อ นามสกุลของตน แล้วที่เหลือก็เป็นหน้าที่ของพยาบาลในการตรวจสุขภาพ พอตรวจสุขภาพทุกคนที่เรียกชื่อแล้ว พยาบาลก็ส่งผลการตรวจนี้ให้แพทย์ประเมินสุขภาพของแต่ละคนอีกครั้ง ผ่านมาจนถึงเวลาประมาณ 23.27 น. บรรยากาศเต็มไปด้วยความเงียบงันแต่กลับเป็นค่ำคืนที่ไม่อาจหลับใหลได้ของเรา อาจเป็นเพราะในเวลานั้นมีความรู้สึกว่ามีบางสิ่งต้องทำ จึงทำให้เสร็จเรียบร้อยเสียก่อน เมื่อสะสางจนเสร็จสิ้นแล้ว ก็เข้านอนได้ นั่นคือนิสัยส่วนตัวของเรา..	*หมายเลข 2222 เป็นสัญลักษณ์ของสันติภาพและความสามัคคี ถ้าคุณเห็นมัน เทวดาผู้พิทักษ์ของคุณกำลังบอกคุณว่าคุณต้องหาสมดุลในชีวิตของคุณ ชีวิตคุณคงเร่งรีบเกินไป และนางฟ้าหมายเลข 2222 เป็นสัญญาณว่าคุณต้องหยุดและหาเวลาให้ตัวเอง … นางฟ้าหมายเลข 2222 เป็นลางดี* *นางฟ้าหมายเลข 2222 ส่งเสริมให้คุณมีจุดยืนที่สมดุล กลมกลืน และสงบสุขในทุกด้านของชีวิต ไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร เชื่อมั่นว่าทุกสิ่งจะออกมาดีสูงสุดในระยะยาว ดังนั้น อย่าใส่พลังงานของคุณไปในทางลบ เช่น ความกลัวหรือความกังวล แต่ให้ระวังว่า ทั้งหมดกำลังดำเนินการด้วยจิตวิญญาณเพื่อประโยชน์สูงสุดของ ทั้งหมดที่เกี่ยวข้อง ด้วยการยืนยันในเชิงบวก การสร้างภาพ และความเชื่อมั่นในตัวเอง คุณจะแสดงให้เห็นผลลัพธ์ที่ดีที่สุดในทุกด้านของชีวิต รักษาความสัมพันธ์ของคุณกับเทวดาและพลังงานสากล และฟังสัญชาตญาณและคำแนะนำจากทูตสวรรค์ของคุณ*

30.

ตื่นเช้ารับอรุณเวลาตีห้า ทำธุระส่วนตัวเล็กน้อย แล้วเข้านอนต่อทั้งๆ ที่ตาแทบปิด

ผ่านมาจนถึงอาหารมื้อเช้า ร่างกายก็ยังไม่พร้อมที่จะรับประทานอะไร แต่ก็ต้องลุกขึ้นมารับประทานอะไรบ้างอยู่ดี



..และเลขนี้.. ก็ปรากฏขึ้นมาตรงหน้า..

0550

เทวดาหมายเลข 2222 เตือนคุณว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดยบังเอิญและทุกอย่างเกิดขึ้นด้วยเหตุผล รักษาทัศนคติที่ดีและความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับตนเองที่สูงขึ้นและคุณจะพบว่าทุกอย่างจะมีผลในเชิงบวกและคุณจะได้รับพรมากมายหลายชนิดในเวลาที่เหมาะสมจากสวรรค์ ทำงานที่ดีที่คุณทำต่อไปในขณะที่หลักฐานการสำแดงของคุณกำลังจะบรรลุผล รักษาศรัทธาและยืนหยัดในความจริงส่วนตัวของคุณ

นางฟ้าหมายเลข 2222 ยังเตือนคุณว่าความรักคือสิ่งที่สำคัญที่สุด การรักตัวเองเป็นส่วนประกอบสำคัญสำหรับการมีสุขภาพที่ดีและความเป็นอยู่ที่ดีและการรักตนเอง ผู้อื่น และชีวิตเชื่อมโยงคุณเข้ากับพลังและความเจริญรุ่งเรืองของพลังงานสากล การรักตนเองนำมาซึ่งการแสดงออกและช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และบรรลุผลสำเร็จ รักตัวเองและรักชีวิตของคุณ

****

Angel Number 2334 นำเสนอข้อความเพื่อให้ความสำคัญกับความพยายามในการสร้างสรรค์ของคุณเพื่อให้แน่ใจว่าคุณบรรลุเป้าหมายและแรงบันดาลใจในทุกระดับ ใส่ความรักและความหลงใหลในสิ่งที่คุณทำและคุณจะพบแหล่งความสุขไม่รู้จบทุกวัน

เมื่อคืนฝันเห็นคนๆ หนึ่งยืนอยู่ เธอช่วยอาจารย์ของเธอทำสัมมนา แต่เธอไม่เห็นเรา ภาพฝันนั้นยังติดตา และทำให้เราตั้งคำถามมากมาย..

“มันคืออะไร?”
“หรือเขาจะกลับเข้ามาในชีวิตของเรา?”
“เกิดจากจิตของเราหรือเปล่า?”
“หรือเป็นเศษกรรม?”

จนได้คำตอบ (?) ว่า..

เทวดาหมายเลข 0550 เป็นข้อความจากแดนศักดิ์สิทธิ์ว่าถึงเวลาปล่อยวางอดีตและมุ่งไปที่อนาคตที่รอคอยคุณอยู่ เชื่อว่าวันที่ดีกว่าจะมาถึง อย่าปล่อยให้ความกลัวและความกังวลมาขัดขวางคุณจากการบรรลุจุดมุ่งหมายในชีวิตของคุณ

****

'ความดีด' ค่อยๆ ลดลงจนเหลือ 'ความง่วง' แล้ววันนี้
#เจ็ดวันของการอยู่โฮสพิเทล

****

วันนี้มีคนได้กลับบ้านหลายคน และในขณะเดียวกัน ญาติของผู้ร่วมห้องได้เสียชีวิตลงแล้ววันนี้

สิ่งที่เราทำได้ คงเป็นเพียงบอกให้เขารักษาใจ เพราะเขาเองก็ไม่สบายเช่นกัน เนื่องจากอารมณ์เชิงลบทั้งหลาย มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันตกลง พร้อมกับให้ตัวเขามีชีวิตอยู่ และเข้มแข็งเพื่อญาติคนนั้น เพื่อให้ดวงวิญญาณของเขาสบายใจ

ขอแสดงความเสียใจกับผู้สูญเสียทุกท่านในวันนี้ค่ะ

วันนี้ตรวจสุขภาพตอนเที่ยง และกำลังยุ่งอยู่กับการสั่งเสบียงเข้าห้องพัก (ของโรงแรม) และรับประทานอาหารกลางวัน ระหว่างนั้นมีโทรศัพท์เข้ามา เราเลยไปแอบโทรศัพท์ในห้อง

เพื่อนร่วมงานโทรมาสอบถามความเป็นไปของเรา เมื่อวานเราได้เจาะเลือดแล้ว แต่วันนี้เรายังไม่รู้ว่าจะได้กลับบ้านหรือไม่ (แต่ไม่ได้หวังอะไรอยู่แล้ว)

คุยกันไม่นาน เลยขอไปตรวจสุขภาพประจำวัน

"ทำไมชีพจรขึ้นสูง?" พยาบาลถาม เรานิ่งอึ้งไป
"คุยโทรศัพท์กับผู้ชายอยู่ค่ะ" เพื่อนร่วมห้องตอบ (แทนเรา)
เราหัวเราะกลบเกลื่อน พยาบาลเข้าใจเหตุผลทันที

..อธิบาย (ไม่ขึ้นจริงๆ) ว่าเป็นเพื่อนร่วมงานผู้ชาย..

****

หลังจากนั้นไม่นาน มีโทรศัพท์เข้ามา
..พยาบาลเรียกเราไปเอ็กซเรย์ปอด..

เราลงไปเอ็กซเรย์ปอด พร้อมกับเพื่อนร่วมห้องอีกคน แต่กลับเข้ามาในห้องคนเดียว เพราะเขาต้องไปเจาะเลือดต่อ

วันนี้ เราเห็นผู้ป่วยใหม่ คละกับผู้ป่วยเก่า ต่างก็เข้ามาเอ็กซเรย์ปอดและเจาะเลือดคละกันไป

บางคนเขาก็มาอยู่ที่ Hospitel เป็นเดือนแล้ว แต่บางคนก็เพิ่งเข้ามาเมื่อวันที่ 13 ก.ค.ที่ผ่านมา

..ระหว่างนี้ก็รอผลตรวจกันอีกคืนหนึ่งก็แล้วกัน.. เพราะเมื่อวาน ผู้ที่ลงไปเจาะเลือดก็รอผลตรวจอย่างใจจดใจจ่อ..

เทวดาหมายเลข 1444 เป็นข้อความที่ทูตสวรรค์และเทวทูตกำลังเสนอพลังบวก ความแข็งแกร่งภายในและการสนับสนุนแก่คุณ เพื่อให้คุณได้งานที่ต้องการ

... Angel Number 1444 แสดงให้เห็นว่าความพยายามในอดีตของคุณจะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่คุณได้ทุ่มเทอย่างหนัก

31.

หลังจากที่เราขึ้นมาจากการเอ็กซเรย์ปอด พยาบาลเดินมาถึงห้องพัก เพื่อเรียกชื่อเราเพื่อไปเจาะเลือดอีกรอบ พอเจาะเลือดเสร็จ เราเดินไปหา ‘ห้องอังกฤษ’ เพื่อบอกคนที่เจาะเลือดและเอ็กซเรย์ปอดเหมือนกันว่า “เธอ เราเบิ้ลเหมือนกันแล้วนะเธอ” แล้วเราคุยกันเรื่องโควิดสายพันธุ์แลปต้า ว่าโควิดสายพันธุ์นี้นั้นจะไม่มีอาการใดๆ เลย และไม่มีวัคซีนใดสามารถยื้อชีวิตมนุษย์ได้ เราคุยเรื่องการป้องกันตัวเอง พอรู้สึกวิงเวียนศีรษะเล็กน้อย ก็ขอตัวกลับ ‘ห้องอินเดีย’ ผ่านไปสักพัก มีโทรศัพท์เข้ามาอีกครั้ง.. *แพทย์โทรศัพท์มาแจ้งว่า.. "คนที่ได้ swab วันที่ 4.. (ก.ค.64)”เราตะโกนถามคนไข้ในห้องว่า "ใคร swab วันที่ 4 บ้าง"* *..ปรากฏว่าทุกคนไม่มีใคร swab วันที่ 4..* *"คนที่ได้ swab วันที่ 5 ได้กลับบ้านวันที่ 19.." เราตะโกนบอกทุกคนไปตามนั้น ทุกคนส่งเสียงร้อง ด้วยความดีใจ* *"คนที่ได้ swab วันที่ 6 ได้กลับบ้านวันที่ 20.." เราตะโกนบอกทุกคนไปตามนั้น ทุกคนส่งเสียงร้อง ด้วยความดีใจอีกครั้ง* *"..แต่.." แพทย์พูดแล้วเว้นวรรคไปนิดนึง* *"คนที่รับประทานยาฟาวิพิราเวียร์ ได้กลับบ้านวันที่ 24.. หเนื่องจากต้องรอดูอาการข้างเคียงของยาฟาวิพิราเวียร์เสียก่อน"* *คนที่กลับช้า อาจอิจฉาคนที่กลับก่อน แต่วันที่คนกลับทีหลังนั้น เขาได้กลับตรงกับวันอาสาฬหบูชา* *"ดีแล้วที่ได้กลับวันพระ" เราบอกตัวเอง*	

32.

<table>
<tr>
<td>
หลังจากที่หลายๆ คนตื่นเต้นกันสักพัก บรรยากาศกลับมาเงียบงันในเวลา 21.00 น. แต่ในช่วงเวลานั้นเรานอนไม่หลับ ทั้งๆ ที่อยากนอนใจจะขาด
หลังจากทุกคนทราบวันกลับบ้านของตนได้สักพัก บรรยากาศเงียบงันลงในทันใด

..แต่เรากลับนอนไม่หลับ..

ในโลกกายภาพ เรายังไม่ได้บอกใครมากมาย เรื่องวันกลับบ้าน (แต่ที่บ้านเราบอกพวกเขาไปแล้ว)

..กับบางคน เราก็บอกไปว่า "กลับวันพระ" .

ในสถานการณ์แบบนี้ คงทำได้มากที่สุดคือการทำงานที่บ้าน การแยกตัวอยู่คนเดียว การใช้เครื่องมือสื่อสารเป็นสื่อกลางในการสื่อสารพูดคุยกันแทนการเผชิญหน้ากัน
</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">
เรานอนไปเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ แต่ตื่นขึ้นมายังง่วงนอนอยู่ เลยทำธุระส่วนตัว แล้วรอคอยอาหารเช้าเข้ามาบริการในห้องตามเวลา



มื้อเช้าวันนี้ เป็นเส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมู (หากมองไม่ดีจะเห็นว่าหมูกับเส้นใหญ่รวมเป็นเนื้อเดียวกัน)



อาหารกลางวันวันนี้ เป็นพะแนงหมูกับวุ้น
</td>
</tr>
</table>

วันนี้ตรวจสุขภาพ พยาบาลและเพื่อนร่วมห้องแซว

วันนี้ความดันสูง เราบอกพยาบาลว่า "คุยกับผู้ชายอยู่ค่ะ"

"มีแฟนเหรอ?" พยาบาลถาม
"เปล่าค่ะ" เราตอบ

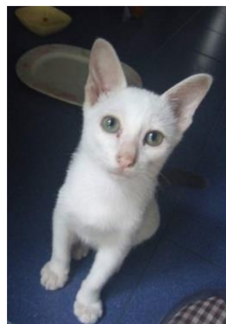
อธิบายไม่ทันแล้ว (?) ว่าเมื่อวานคุยกับเพื่อนร่วมงาน วันนี้คุยกับเพื่อนร่วมเข้าสัมมนาด้วยกัน 😅😅😅

****

วันนี้คุยกับพี่สาว เขาบอกว่าคนที่บ้านรอเรากลับบ้าน หรือแม้แต่แมวที่บ้านก็รอเรากลับบ้านเช่นกัน



มีนา



ซันไขน์

Angel Number 1313 เป็นข้อความจากทูตสวรรค์ของคุณว่าการเชื่อมต่อที่แน่นแฟ้นที่คุณมีกับอาณาจักรแห่งเทวทูตและ Ascended Masters กำลังช่วยเหลือคุณในการคงอยู่ในเชิงบวก สว่างไสว และมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับชีวิตของคุณ ... Angel Number 1313 บ่งบอกว่าคุณถูกรายล้อมไปด้วยความรักและพลังบวก

****

Angel Number 1331 ส่งเสริมให้คุณมองโลกในแง่ดีและมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับอนาคตและโชคชะตาของคุณ เชื่อว่าคุณถูกห้อมล้อม สนับสนุน สนับสนุน และรักจากอาณาจักรฝ่ายวิญญาณของเทวดาและพลังงานสากล อนาคตของคุณดูสดใสและเจริญรุ่งเรือง ดังนั้น ใช้ชีวิตต่อไปด้วยความหลงใหลและกระตือรือร้น

หลังจากนั้นเรานอนพักผ่อนจนวูบหลับไป ผ่านไปจนถึงช่วงเย็นก็สื่อสารกับหลายๆ คนผ่านหลายๆ ช่องทาง สลับกับดูโทรทัศน์ทางออนไลน์ไปด้วย

วันนี้เรามองออกไปนอกหน้าต่างห้อง เห็นรถตู้ 2 คันจอดอยู่หน้าโรงแรม คนขับสวมชุด PPE มาส่งคนไข้ทุกคนมาที่ Hospitel แห่งนี้



อาหารเย็นวันนี้คือเต้าหู้ทรงเครื่อง ไก่เทอริยากิราดข้าว กล้วย และแตงโม

เป็นวันที่สองที่เรามีอาการร้อนวูบวาบ และเป็นมากกว่าก่อนที่จะเป็นโควิดเสียอีก จึงต้องดื่มน้ำเยอะๆ และรับประทานผัก ผลไม้ฤทธิ์เย็นมากๆ เพื่อปรับสมดุลในร่างกาย

โดยปกติเรามักจะดื่มน้ำเย็นผสมกับน้ำย่านางสกัดเย็น หรือดื่มน้ำผลไม้ ทำงานและนอนในห้องปรับอากาศที่เปิดพัดลมให้อากาศเย็นสบายไปทั้งห้อง พอถึงเวลาที่รู้สึกหนาว เราก็ปิดเครื่องปรับอากาศบ้าง พัดลมบ้าง ตามแต่บรรยากาศจะพาไป

33.

ผักฤทธิ์เย็น

อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักบุ้ง ตำลึง ก้านตรง ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า บวบ ฟัก แฟง แตงต่างๆ มะละกอดิบ-ห่าม พญายอ (เสลดพังพอนตัวเมีย) สายบัว หยวกกล้วย ก้านกล้วย กล้วยดิบ หัวปลี ยอดฟักข้าว ยอดฟักแม้ว หญ้าปักกิ่ง มะรุม ว่านกาบหอย ว่านหางจระเข้ ว่านมหากาฬ ทูน (ตูน) ถั่วงอก มะเขือเทศ กะหล่ำดอก บรอกโคลี กวางตุ้ง ผักกาดขาว หัวไช้เท้า ผักปลัง ผักกาดหอม ฮว่านง็อก (ใบหูลิง) ใบเตย รางจืด อีหล่ำ อีสึก (ขุนศึก) ย่านางเขียว-ขาว หมอน้อย ดอกโสน มังกรหยก ผักแว่น เหงือกปลาหมอ ผักโหบเหบ ดอกสลิด (ดอกขจร) มะเดื่อ มะอึก ดอกแค ฟักทองอ่อน ยอดฟักทอง ดอกฟักทอง ผักโสมไทย ใบก้างปลา ใบมะยม ปวยเล้ง ข้าวโพด ยอดมะม่วงหิมพานต์ ตังโอ๋ ขนุนดิบ ใบมะขาม ผักติ้ว ใบส้มป่อย ส้มเสี้ยว ส้มรม ส้มกบ เป็นต้น

ผักกาดหอม ปวยเล้ง มะเขือเทศสีดา บวบเหลี่ยม ข้าวโพด กะหล่ำดอก สายบัว หัวปลี กล้วยดิบ มะละกอดิบ ฟักทองอ่อน ดอกขจร ผักปลัง บรอกโคลี น้ำเต้า แตงกวา ผักติ้ว ผักมะรุม ผักกาดขาว

ผลไม้ฤทธิ์เย็น

เช่น มังคุด แตงโม แตงไทย แคนตาลูบ สับปะรด ส้มโอ ส้มเช้ง ส้มซ่า ส้มเกลี้ยง กล้วยน้ำว้าห่าม กล้วยหักมุก แก้วมังกร กระท้อน ลูกหยี เชอรี่ สมอไทย ชมพู่ มะยม มะขวิด มะดัน มะม่วงดิบ มะละกอดิบ-ห่าม มะขามดิบ หมากเม่า หมากผีผ่วน น้ำมะนาว น้ำมะพร้าว ลูกท้อ แอบเปิ้ล สาลี่ สางสาด พุทรา สตรอเบอรี่ ทับทิมขาว เป็นต้น

แตงไทย ชมพู่ กล้วยน้ำว้าห่าม แอบเปิ้ล แก้วมังกร มังคุด กระท้อน แตงโม ส้มโอ ส้มเช้ง สับปะรด น้ำมะพร้าวอ่อน ลูกท้อ แคนตาลูป

www.morkeaw.com
www.morkeaw.net

34.

แพทย์โทรศัพท์มาแจ้งผลตรวจเลือดและเอ็กซเรย์ปอดให้เราทราบว่า.. *- ผลเลือดปกติ* *- ปอดไม่มีฝ้า* *ที่ให้รับประทานยาฟาวิพิราเวียร์ เนื่องจากเรามีน้ำหนักตัวมาก และมีอาการหอบร่วมด้วย* *แพทย์ขอคำนวณกำหนดวันกลับของเราใหม่อีกครั้ง ไม่วันที่ 23 ก็ 24 ก.ค.64 นี้ (เนี่ยแหละ)* *สบายใจไปหลายเปราะจ้าาาา* ***********	*เทวดาหมายเลข 2121 บ่งบอกว่าความคิดของคุณเป็นเหมือนเมล็ดพืชที่กำลังจะแตกหน่อและเป็นสัญญาณว่าสิ่งต่างๆ กำลังจะไปในทิศทางที่คุณต้องการ อาจมีโอกาสที่ยอดเยี่ยมหรือแนวทางใหม่ที่จะนำไปสู่สัมฤทธิผลและความสุขส่วนตัว* *********** *เทวดาหมายเลข 2331 เป็นจำนวนหนึ่งของศรัทธาและความไว้วางใจในตัวเอง พรสวรรค์ส่วนตัว และความสามารถในการสร้างสรรค์ของคุณ และการเดินทางทางจิตวิญญาณและเป้าหมายชีวิตของคุณ ... อย่าสงสัยในตัวเองหรือพลังของเทวดา เป็นผู้สร้างประสบการณ์ของคุณเอง โดยตั้งใจนำทางชีวิตของคุณเอง*

เมื่อวานเรารับทราบจากเพื่อนร่วมห้องมาว่า ผู้ที่มีเชื้อตาย เมื่อไป swab จะได้ผลเป็นบวกไม่ต่างจากการติดเชื้อโควิด เพราะฉะนั้นจึงต้องตรวจภูมิคุ้มกันเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผล

การใช้ชีวิต New Normal จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้ที่มีเชื้อตาย แม้ผู้จะมีเชื้อตายจะมีภูมิคุ้มกันก็ตาม (แต่ภูมิคุ้มกันจะอยู่ได้เพียง 3-6 เดือน ขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันของแต่ละคน)



เมื่อคืนที่ผ่านมาเรานอนไม่ค่อยหลับ และด้วยความหิว เรารับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมื้อดึกแล้วเปิดฟังเพลงจนหลับไป

35.

<table>
<tr>
<td>

ตื่นขึ้นมาตอนเช้า รับข้อความจากเพื่อนร่วมงาน คุยกับพี่สาวเล็กน้อย แล้วฟังข่าวสารประจำวัน

วันนี้เป็นวันแรกที่ล็อกดาวน์ วิถีชีวิตคนกำลังเปลี่ยนไป

ในระหว่างที่รอการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ของโลกใบนี้ จะมีพลังงานเชิงลบมากมายอยู่บนโลกใบนี้ ไม่ว่าจะเป็นโรคภัยไข้เจ็บ เหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาทดสอบเรา จนกระทั่งอารมณ์ ความรู้สึกของผู้คน

ผู้คนส่วนใหญ่ต่างก็มีความเครียดสะสมจากสิ่งเร้าภายนอก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เศรษฐกิจ สังคม และการใช้ชีวิตที่ต่างออกไปจากวิถีเดิม ผู้คนล้วนเรียกร้องการกลับไปสู่วิถีชีวิตปกติที่มีสังคม มีการทำงาน และมีเศรษฐกิจตามปกติ

แต่ด้วยสถานการณ์ในปัจจุบัน (ก.ค.64) แทบไม่มีความหวังเลยว่าโควิดจะสิ้นสุดเมื่อใด เนื่องจากมียอดผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตในประเทศไทยจำนวนมากขึ้นทุกวันจนสามารถประมาณการล่วงหน้าได้ว่า เมื่อมีเชื้อกลายพันธุ์ไปเรื่อยๆ การกลับไปสู่วิถีชีวิตตามปกติจึงเป็นไปได้ยากในช่วงเวลานี้



เช้านี้มีข้าวผัดไก่ทอด
แสนอร่อย
ขอบคุณพ่อครัวนะคะ

</td>
<td>

นางฟ้าหมายเลข 1001 กำลังซ่อนข้อความสำคัญ ตัวเลขเทวดานี้กำลังบอกให้คุณเริ่มทำงานกับตัวเอง และไม่สนใจความคิดเห็นที่ไม่ดีของคนอื่น

นางฟ้าหมายเลข 1001 กำลังบอกให้คุณให้ความสำคัญกับการเติบโตและความก้าวหน้าส่วนบุคคลของคุณ

</td>
</tr>
</table>

ช่วงสาย มีโทรศัพท์จากพยาบาลเรียกให้คนไข้ห้องเราที่หายเป็นปกติสามารถกลับบ้านได้ เราทุกคนในห้องแสดงความยินดีต่อผู้ที่ได้กลับบ้านไปก่อน ในขณะเดียวกัน มีเพื่อนร่วมงานโทรมาขอไฟล์งานกับเรา โดยเขาบอกว่างานที่ทำไปมีแก้ไขนิดหน่อย ด้วยความที่เราเอา notebook มาด้วย จึงส่งไฟล์งานให้เขาโดยทันที และบอกลากับคนไข้ที่ได้กลับบ้านไปพร้อมๆ กัน เพื่อที่ให้เพื่อนร่วมงานของเราได้รับรู้ถึงบรรยากาศภายใน Hospitel ไปด้วยว่าเป็นอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นบรรยากาศภายในห้อง บรรยากาศของผู้เข้าพักในห้อง ฯลฯ ประมาณ 10.30 น. พยาบาลเข้ามาตรวจสุขภาพ เลยแซวพยาบาลกันนิดหน่อยเพื่อลดบรรยากาศตึงเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลและผู้เข้าพักภายในห้อง หลังจากนั้นก็คุยงานกันต่อ แล้วคุยกับเพื่อนร่วมงานต่อสลับกันไป หลังจากนั้น รับประทานอาหารกลางวัน และสื่อสารทางสื่อสังคมออนไลน์กับคนหลายคนไปพร้อมๆ กับช่วยคนในห้องพักถอดผ้าปูที่นอนที่ผ่านการใช้งานแล้วส่งให้กับทางโรงแรม แล้วนำผ้าปูที่นอนใหม่ไปปูบนที่นอนพร้อมกับนำผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัวไปวางบนหมอนเหมือนกับที่เราเข้ามาวันแรก แล้วสนทนากับพี่สาวสักพัก ก่อนจะวางสายไป ช่วงบ่าย เราเผลอนอนหลับไป จนกระทั่งช่วงเย็น เลยเปิดดูข่าวประจำวันทางออนไลน์ รับประทานอาหารเย็น แล้วพูดคุยสัพเพเหระกัน 	

แพทย์แจ้งวันกำหนดกลับของเราแน่นอนแล้ว นั่นคือวันที่ 24 ก.ค. 64 (ตรงกับวันอาสาฬหบูชา) *นอกจากนั้น แพทย์ยังบอกว่า ผลปอดดี ผลเลือดดี และไม่ต้องกักตัวแล้ว (พ้นกักตัวตั้งแต่วันที่ 19/7/64) แพทย์ถามว่ามีคนไข้คนไหนจะถามอะไรไหม เราถามเพื่อนๆ - ไม่มีใครสอบถาม แต่มีคนไข้คนนึงฝากเราบอกราตรีสวัสดิ์กับแพทย์ น้ำเสียงแพทย์เหมือนเก็บทรงไม่อยู่เหมือนจะหัวเราะ แต่ก็ฝากขอบคุณกับเรามา* *แพทย์ถามว่า "อยู่ที่นี่สบายดีไหม?"* *"ทุกคนรักกันดีค่ะ" เราตอบ พอเราสื่อสารกับแพทย์จบ จึงส่งสารไปยังคนไข้ที่ฝากข้อความมาก่อนหน้านี้*	*Angel Number 2344 เป็นข้อความจากเทวดาของคุณว่าความมุ่งมั่น ความคิดสร้างสรรค์ และความสุขที่คุณได้ใส่เข้าไปในงานและชีวิตประจำวันของคุณ ได้นำมาซึ่งพลังบวก ซึ่งทำให้สิ่งต่างๆ ดำเนินไปอย่างราบรื่นในชีวิตของคุณ* *********** *นางฟ้าหมายเลข 2345 เป็นประจำ มันเป็นข้อความจากเทวดาของคุณว่าการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตกำลังเข้ามาหาคุณ* *หมายเลข 2345 บอกคุณว่าการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีไว้เพื่อตัวคุณเองและจะมอบโอกาสและขอบเขตเพื่อการพัฒนาและความสำเร็จของคุณ* *********** *นางฟ้าหมายเลข 0000 บ่งบอกว่าคุณมีความสามารถที่แข็งแกร่งในการสำแดงสิ่งที่คุณต้องการในชีวิต เมื่อเลข 0 ปรากฏขึ้นตามลำดับซ้ำแล้วซ้ำเล่า หมายความว่าคุณสามารถแก้ไขปัญหาบางอย่างในชีวิตของคุณได้ พลังแห่งเลข 0 ขยายใหญ่ในชีวิตคุณ*

36.

มีคนไลน์มาถามว่าเราหาเตียงได้อย่างไร เราทำตามขั้นตอนดังนี้ คือ

- เข้าไปตรวจเชิงรุกที่ กทม. จัดให้ตามสถานที่ต่างๆ
- เมื่อตรวจเจอเชื้อแล้ว ทางสถานพยาบาลที่ตรวจเชิงรุกจะติดต่อมาหาเรา เราสามารถเลือกได้ว่าจะเดินทางไปตรวจสุขภาพเองหรือรอรถพยาบาลมารับ
- เตรียมสัมภาระที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตตลอดช่วงระยะเวลา 14 วัน
- เมื่อรถพยาบาลมารับแล้ว เขาจะมาส่งคนไข้ที่สถานพยาบาลเพื่อตรวจสุขภาพ
- เมื่อตรวจสุขภาพเสร็จแล้ว รอเรียกชื่อเพื่อขึ้นรถไปยัง Hospitel (ใช้เวลาพอสมควร, เราใช้เวลารอรถประมาณ 9 ชม. คนอื่น 12 ชม. แต่ละคนใช้เวลารอไม่เท่ากัน)
- รายงานตัวต่อเจ้าหน้าที่ รับทราบกฎระเบียบของ Hospitel ที่พักรักษาตัวอยู่ แล้วเตรียมสัมภาระของท่านเพื่อเข้าห้องพักต่อไป

****

"ของมันต้องมี" ในการใช้ชีวิตใน Hospitel

- เสื้อผ้าสำหรับการใช้ชีวิตใน 14 วัน หรือมากกว่านั้นเล็กน้อย
- หน้ากากอนามัย 1 กล่อง
- ยาประจำตัว สมุนไพร อาหารเสริมเท่าที่จำเป็น
- ของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน กระดาษชำระ ผ้าเช็ดทำความสะอาดผิว ผ้าอนามัย (สำหรับสตรี) ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม
- แอลกอฮอล์เจล แอลกอฮอล์แบบน้ำ (แล้วแต่ถนัด)
- ปลั๊กพ่วง พาวเวอร์แบงค์ สายชาร์จ หูฟัง
- ถุงพลาสติกสำหรับแยกเสื้อผ้าใช้แล้วและเสื้อผ้าที่ยังไม่ได้ใช้
- บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแบบถ้วย ขนม
- โทรศัพท์เคลื่อนที่แบบสมาร์ทโฟน พร้อมอินเตอร์เน็ต

การเห็น 333 ซ้ำๆ อาจเป็นสัญญาณว่าการตัดสินใจที่ใกล้จะเกิดขึ้นนั้นต้องการความสนใจจากคุณ เป็นสัญญาณว่าเส้นทางข้างหน้าของคุณชัดเจนสำหรับการก้าวไปข้างหน้า ตัวเลขเทวดา 333 บ่งบอกว่าแม้คุณจะกลัว กังวล วางแผนผิด หรือเลี้ยวผิด คุณมาถูกทางแล้ว จักรวาลกำลังกระตุ้นให้คุณก้าวต่อไป

Angel Number 333 บอกคุณว่า Ascended Masters อยู่ใกล้คุณ พวกเขาตอบรับคำอธิษฐานของคุณและต้องการช่วยเหลือและช่วยเหลือคุณในความพยายามของคุณ และด้วยการรับใช้จุดประสงค์ในชีวิตและภารกิจทางจิตวิญญาณของคุณ

37.

เมื่อคืนวานเรานอนไม่หลับอย่างไม่มีเหตุผล เราตื่นครั้งแรกประมาณตีสาม และตื่นครั้งที่สองประมาณ 7 โมงกว่า

วันนี้ เพื่อนร่วมห้องออกจาก Hospitel 4 คน

พยาบาลมาตรวจสุขภาพแต่เช้า ความดันโลหิตสูงประมาณ 140 ออกซิเจนในเลือดเหลือ 97 (ตั้งแต่เมื่อวาน)

หลังจากนั้น อาหารเช้าก็มา วันนี้เป็นข้าวผัดหมู ระหว่างนั้นก็สนทนาออนไลน์กับพี่สาวและคนที่ทำงานไปพร้อมๆ กัน



ผ่านไปสักพัก น้องที่ออกจาก Hospitel ก็ติดต่อกลับมาว่าขณะนี้ถึงบ้านแล้ว เรารับรู้ถึงความสุขภายหลังหน้ากากอนามัยนั้นทันที

ระหว่างวัน ภายใน Hospitel บรรยากาศเงียบงัน จนกระทั่งมีคนๆ หนึ่งเปิดเพลงของเจินเจิน บุญสูงเนิน เราหัวเราะร่วนเสียงดัง แล้วให้คนเปิดเพลงเร่งเสียงดัง เพราะเราต้องการฟังเพลงนี้เช่นกัน

.. "ต้องสู้จึงจะชนะ" ..



อาหารกลางวันวันนี้มีไข่ลูกเขย และแกงอีก 1 อย่าง พร้อมกับถั่วเขียวต้มน้ำตาล

หลังจากนั้น อดีตเพื่อนร่วมห้องที่ออกจาก Hospitel ไปแล้วก็ส่งใบรับรองแพทย์มาให้เราช่วยค้นหาชื่อแพทย์ เพราะอยากทราบว่า 'แพทย์เสียงหล่อ' คนนั้นมีหน้าตาอย่างไร

เราสืบค้นชื่อแพทย์จนพบว่า.. แพทย์ท่านนี้เปลี่ยนชื่อไปแล้ว พร้อมกับรายละเอียดอื่นๆ มากมาย

เราเอาภาพ คลิป ฯลฯ เท่าที่หาได้ส่งให้อดีตเพื่อนร่วมห้อง และเพื่อนร่วมห้องที่มีอยู่แล้วก็กรี๊ดๆๆ อยู่อย่างนั้น

.. เราเลย "เสียงแหบเพราะเจอแพทย์หล่อ" ..

เทวดาหมายเลข 1212 เป็นสัญลักษณ์ของการปลุกจิตวิญญาณในชีวิตและเป็นสัญญาณที่ดีว่าคุณกำลังมุ่งสู่โชคด้านความรัก เมื่อคุณเห็นตัวเลขเหล่านี้ ให้นึกถึงความรู้สึกบางอย่างที่จะมองโลกในแง่ดีและเดินหน้าต่อไปในแนวทางที่ถูกต้องและจุดมุ่งหมาย
ในชีวิต

****

Angel Number 1313 เป็นข้อความจากทูตสวรรค์ของคุณว่าการเชื่อมต่อที่แน่นแฟ้นที่คุณมีกับอาณาจักรแห่งเทวทูตและ Ascended Masters กำลังช่วยเหลือคุณในการคงอยู่ในเชิงบวก สว่างไสว และมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับชีวิตของคุณ

... นางฟ้าหมายเลข 1313 บอกว่ารายล้อมไปด้วยความรักและพลังบวก

****

Angel Number 1331 ส่งเสริมให้คุณมองโลกในแง่ดีและมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับอนาคตและโชคชะตาของคุณ เชื่อว่าคุณถูกห้อมล้อม สนับสนุน ให้กำลังใจ และรักจากอาณาจักรฝ่ายวิญญาณของเทวดาและพลังงานสากล อนาคตของคุณดูสดใสและ
เจริญรุ่งเรือง ดังนั้น ใช้ชีวิตต่อไปด้วยความหลงใหลและกระตือรือร้น

38.

อดีตเพื่อนร่วมห้องให้ค้นหาชื่อแพทย์ให้ เพราะเขาอยากรู้ว่าแพทย์คนนี้มีหน้าตาอย่างไร เพราะตลอดเวลาที่รักษาเราอยู่นั้น เป็นการสนทนาทางโทรศัพท์ตลอด

เพราะคนไข้ทุกคนประทับใจในน้ำเสียงของแพทย์ท่านนี้มาก จึงเป็นเหตุให้อยากรู้จักแพทย์ท่านนี้มากขึ้น

พอเห็นรูปและคลิปของแพทย์ ไปพอสมควรแล้ววูบหลับไป ตื่นมา 16.00 น. เห็นเจ้าหน้าที่โรงแรมใส่ชุด PPE นำผ้าห่ม ผ้าปูที่นอน ผ้าเช็ดตัวใหม่มาแทนที่ชุดเดิมที่นำไปซักแล้วก่อนหน้านี้

หลังจากนั้นรับประทานอาหารเย็น สนทนากับเพื่อนร่วมห้อง และรับโทรศัพท์จากแพทย์..

#อาหารอร่อยมื้อนี้



Angel Number 1515 เป็นสัญญาณว่าคุณควรจะสามารถทำการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็นในชีวิตของคุณเพื่อบรรลุเป้าหมายและทำให้ความฝันของคุณเป็นจริง

... ความหมายของปี 1515 เผยให้เห็นว่าเทวดาผู้พิทักษ์ของคุณกำลังบอกให้คุณมองโลกในแง่ดี และให้ความสำคัญกับสิ่งที่สำคัญในชีวิตของคุณ

****

เทวดาหมายเลข 1616 นำข้อความจากทูตสวรรค์ของคุณมาเพื่อให้ความคิดของคุณยกระดับขึ้นและเป็นบวก และเพื่อปลดปล่อยเรื่องวัตถุหรือข้อกังวล

... Angel Number 1616 อาจกำลังแนะนำว่าความสัมพันธ์ใหม่กำลังใกล้เข้ามา ไม่ว่าจะกับผู้มาใหม่หรือผ่านความรักที่จุดประกายในความสัมพันธ์ที่มีอยู่ของคุณ

****

นางฟ้าหมายเลข 606 คือจำนวนความรักที่ไม่มีเงื่อนไขและความเห็นอกเห็นใจที่ไร้ขอบเขต ทูตสวรรค์ของคุณกำลังแนะนำให้คุณจดจ่ออยู่กับด้านวัตถุของชีวิตให้น้อยลงและให้ความสำคัญกับสุขภาพทางอารมณ์และความมั่นคงของทุกคนในครอบครัวมากขึ้น

39.

เมื่อเข้าใจว่าธรรมะไม่ใช่เรา จิตใจจะสบายขึ้น ไม่ยึดติด ไม่ผูกพันกับสิ่งใด ปล่อยให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้น มีประสบการณ์ไปกับสิ่งต่างๆ ไม่โทษสิ่งใด ไม่รู้สึกผิด ใช้ชีวิตเรียบง่ายไม่ซับซ้อน *แม้จะเกิดประสบการณ์ที่หลายคนคิดว่าแย่ที่สุด แต่การมองของเขาจะต่างออกไปเสมอ เขาจะทำทุกอย่างให้สามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้อย่างรวดเร็ว เดินหน้ากับตนเอง เดินหน้ากับชีวิต เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เบิกบาน จิตประภัสสรอยู่ตลอดเวลา* *เขาจะรู้จักตนเอง และเดินไปข้างหน้าในวิถีชีวิตของตนอย่างเข้าใจ มีความสุขกับตนเองในแบบของตน และเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ เป็นเพียงมายาที่ล้วนทำให้ใจเศร้าหมอง*	*Angel Number 2030 ส่งเสริมให้คุณยอมให้ความสามารถและพรสวรรค์เชิงสร้างสรรค์ที่อยู่ในตัวคุณมาอยู่ในระดับแนวหน้าเพื่อใช้ในการยกระดับและให้ความกระจ่างแก่ผู้อื่น สื่อสารอย่างตรงไปตรงมาและเปิดเผยกับทุกคนที่คุณโต้ตอบด้วย และพยายามช่วยเหลือผู้อื่นในชีวิตประจำวันของคุณอย่างสร้างสรรค์* ********* *เทวดาหมายเลข 2121 บ่งบอกว่าความคิดของคุณเป็นเหมือนเมล็ดพืชที่กำลังจะแตกหน่อและเป็นสัญญาณว่าสิ่งต่างๆ กำลังจะไปในทิศทางที่คุณต้องการ อาจมีโอกาสที่ยอดเยี่ยมหรือแนวทางใหม่ที่จะนำไปสู่ความสมหวังและความสุขส่วนตัว*

40.

หลังจากรับประทานอาหารเย็นเสร็จเรียบร้อยแล้ว สนทนากับเพื่อนร่วมห้องที่ยังเหลืออยู่ ระหว่างนั้นก็เห็นคนไข้ใหม่เข้ามาในห้องพักทีละคน.. สองคน.. .. แต่พวกเขาไม่ได้มาห้องเราหรอกนะ เพราะคนที่เข้ามาเหล่านั้นเป็นคนไข้ผู้ชายทั้งสิ้น .. โดยระหว่างนั้น เราทุกคนต่างรับโทรศัพท์จากแพทย์ เพื่อสอบถามอาการประจำวัน แล้วรอรับยาในวันรุ่งขึ้น ผ่านไปไม่นาน ด้วยความที่เราและเพื่อนร่วมห้องออกมานั่งรวมตัวกันหน้าประตู พยาบาลเดินมาทักทายหน้าห้อง เลยบอกพยาบาลไปว่า "รอรับผู้เข้ามาใหม่ค่ะ" พวกเรารอรับ 'ผู้เข้าใหม่' กันไม่นาน ต่างคนต่างแยกย้ายกันเข้านอนหลังจากตรวจสุขภาพรอบค่ำเสร็จ (แต่ไม่ได้ตรวจสุขภาพกันทุกคน เนื่องจากหลายๆ คนไม่ต้องรับประทานยาฟาวิพิราเวียร์แล้ว จึงอยู่ในช่วงรอดูอาการว่าไม่มีผลข้างเคียงใดๆ แล้วเสียก่อน แพทย์จึงอนุญาตให้กลับบ้านได้ ซึ่งส่วนใหญ่จะได้กลับบ้านในวันที่ 24 ก.ค.64)	

41.

ตื่นขึ้นมาประมาณตีสองกว่า มีน้ำมูกพอสมควร เลยตื่นมาเข้าห้องน้ำ สั่งน้ำมูก อ่านข้อความผ่านระบบออนไลน์ ดูคลิปย้อนหลัง หลังจากนั้นก็นอนไม่หลับอีกเลย

หลังจากนั้นก็วูบหลับไปเมื่อไรไม่ทราบได้ แล้วตื่นขึ้นมาเวลาประมาณ 6.40 น. รับชมข่าวสารผ่านระบบออนไลน์พอสมควรจนต้องเอนหลังนอน

.. และแล้วอาหารมื้อเช้าก็เข้ามา ..

เช้าวันนี้รับประทาน 1 กล่องครึ่ง (ได้) เนื่องจากพ่อครัวโรงแรมทำกับข้าวเกินมา 1 กล่อง คาดว่าพยาบาลอาจจะยังไม่ได้แจ้งจำนวนข้าวกล่องให้กับพ่อครัว (ด้วยภาระงานที่มีเป็นจำนวนมาก)



ผ่านไปสักพัก พยาบาลนำยาลดน้ำมูกมาให้ (ที่ได้รับยาลดน้ำมูกเพราะแจ้งขอยานี้ไว้กับแพทย์เมื่อคืนนี้) เราหยิบยามาดู แล้วบอกว่า

"นี่แหละ ลดน้ำมูกตรงๆ ไม่โต๊ดแล้ว"

เพราะในครั้งที่แล้ว แพทย์ให้ยาแก้แพ้มาลดน้ำมูก (แต่ก็ช่วยลดน้ำมูกได้ด้วย) แต่เราทานยาตัวนั้นแล้วไม่หาย ระหว่างนี้เลยพ่นยาพ่นจมูกในการลดอาการน้ำมูกแทน ทั้งๆ ที่ก็รู้ว่าเป็นการใช้ยาเกินขนาด (overdose) แต่ด้วยยามีเท่านี้ จึงต้องใช้ยาเท่าที่มีไปก่อน

Angel Number 0404 ขอให้คุณอดทนกับทุกความท้าทายในเส้นทางแห่งความสำเร็จ เพราะสิ่งดีๆ ในชีวิตไม่ได้มาง่ายๆ ... เทวดาผู้พิทักษ์ของคุณกำลังบอกคุณว่าคุณควรรับใช้จุดประสงค์อันศักดิ์สิทธิ์และชีวิตของคุณด้วยความมั่นใจ ความกระตือรือร้น และความหลงใหล 0404 ฝ่ายวิญญาณกำลังกระตุ้นให้คุณอยู่บนเส้นทางที่ถูกต้อง

****

เทวดาหมายเลข 706 เกี่ยวข้องกับเส้นทางจิตวิญญาณของคุณ บ้าน ครอบครัว และความสัมพันธ์ของคุณ ตลอดจนด้านการเงินและการเงินในชีวิตของคุณ

... เทวดาหมายเลข 706 เป็นข้อความที่คุณกำลังได้รับการปรบมือให้มีความกล้าที่จะดำเนินชีวิตตามความจริงทางจิตวิญญาณของคุณ

****

เลขเทวดา 0808 แสดงว่าแดนศักดิ์สิทธิ์ดูแลคุณด้านการเงิน เทวดาผู้พิทักษ์ของคุณกำลังแจ้งให้คุณทราบว่าคำอธิษฐานเพื่ออิสรภาพทางการเงินและความเจริญรุ่งเรืองของคุณได้รับคำตอบแล้ว เทวดาผู้พิทักษ์ของคุณจะนำโอกาสดีๆ มาสู่คุณตลอดไป เพื่อที่คุณจะได้ใช้ชีวิตให้ดีที่สุด

หลังจากที่รับประทานยาลดน้ำมูกแล้ว ก็เข้าสู่ ‘พิธีล้มช้าง’ เอ้ย ไม่ใช่ เราก็หลับไปหลังจากนั้น ตื่นขึ้นมาประมาณบ่ายโมง พร้อมกับจมูกโล่งเป็นของขวัญ หลังจากที่ทรมานกับอาการมีน้ำมูกมานาน

หลังจากที่ตื่นขึ้นมา ก็มีอาหารพร้อมอยู่ตรงหน้า เรารับประทานอาหารทั้งๆ ที่ไม่รู้สึกหิวแต่อย่างใด



.. แล้วตามด้วย ‘ยาล้มช้าง’ อีกเม็ด ..

เพื่อนร่วมห้องบอกว่า หลังจากที่เรารับประทาน ‘ยาล้มช้าง’ (หรือยาลดน้ำมูก) ไปเรียบร้อยแล้ว เขาเรียกเราให้มารับประทานอาหารอยู่หลายครั้ง แต่เราไม่ตื่น จึงปล่อยให้เรานอนหลับไปก่อน



ตบท้ายด้วยอาหาร วันนี้มีข้าวไข่เจียว น้ำพริกผักต้ม และแตงโม

Angel Number 1313 เป็นข้อความจากทูตสวรรค์ของคุณว่าการเชื่อมต่อที่แน่นแฟ้นที่คุณมีกับอาณาจักรแห่งเทวทูตและ Ascended Masters กำลังช่วยเหลือคุณในการคงอยู่ในเชิงบวก สว่างไสว และมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับชีวิตของคุณ

… นางฟ้าหมายเลข 1313 บ่งบอกว่ารายล้อมไปด้วยความรักและพลังบวก

42.

วันนี้มีสมาชิกใหม่เข้ามา 4 คน เลยเข้าไปทักทายพวกเขาด้วยความลื่นไหล บอกเขาว่า "อยู่ไปเดี๋ยวก็รักกันเองแหละ" *ผู้เข้าใหม่หัวเราะร่วนในวันแรกที่เข้ามานี้*  เช้าวันนี้ รับอรุณด้วยผัดมะกะโรนี เช้านี้ เกิดประสบการณ์เดจาวูกับเพื่อนร่วมห้อง พวกเขาล้วนเหมือนคนที่เคยรู้จักทั้งหมด ทั้งรูปร่าง หน้าตา และน้ำเสียง ********* *สายวันนี้ มีสมาชิกในห้องออกจาก Hospitel นี้ไป 1 คน ในเวลาเดียวกันที่พยาบาลเข้ามาตรวจสุขภาพ* *"ไปแล้วไม่ต้องกลับมาแล้วนะ" พยาบาลบอก* *มาอยู่ที่นี่ 10 กว่าวันแล้ว มีอารมณ์ความรู้สึกมากมายไหลเวียนอยู่ในที่แห่งนี้ มีทั้งหัวเราะ และน้ำตาผสมปนเปกันไป สิ่งที่ต้องทำเลยก็คือการรักษาใจของตนให้มั่นคงเพียงพอ ไม่ให้จิตใจไหลลงไปกับความรู้สึกเหล่านั้น* *แต่.. เรื่องราวทางโลกที่เป็นอุปสรรคต่อการรักษาจิตใจนั้นมีมากมาย ทำชีวิตให้วุ่นวายจนยากที่จะใช้ชีวิตอยู่กับตนเองได้เลย..* *แต่หากจิตตื่นรู้แล้ว ย่อมจะมองเห็นแสงสว่างในความมืด เข้าใจจิตปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร และรู้จักการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายกว่าที่ควรจะเป็น..*	*เทวดาหมายเลข 1,010 เป็นเรื่องเกี่ยวกับแง่บวกและก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายที่สูงขึ้นในชีวิต* *... เทวดาหมายเลข 1,010 หมายความว่าเทวดาของคุณต้องการให้คุณเริ่มไว้วางใจตัวเองอารมณ์และความคิดของคุณ พวกเขากำลังส่งข้อความถึงคุณว่ามีเหตุผลสำหรับทุกสิ่งและเพื่อแจ้งให้คุณทราบว่าคุณไม่เคยอยู่คนเดียว*

วูบหลับไปเพียงไม่นาน มีภาพปรากฏขึ้นว่า..

เห็นเด็กๆ เล่นกันอยู่ภายในห้องสีสันสดใส มีเครื่องดนตรี 2-3 ชิ้นในนั้น มีครูทางจิตวิญญาณใส่เสื้อสีขาว กางเกงสีขาวนั่งเก้าอี้อยู่ ทันใดนั้น รับรู้ถึงความคิดถึงครูบาอาจารย์ที่อยู่ในจิต รับรู้ว่าตัวเองกำลังมองภาพที่กำลังเคลื่อนไหว เราร้องไห้คล้ายกำลังอินกับภาพยนตร์ที่ได้รับชม

ผ่านไปสักครู่ เราตื่นขึ้นมาอย่างสงบสุขในจิตใจ (แม้ข่าวสารที่ฟังอยู่จะมีแต่เรื่องโควิดก็ตาม) แล้วอาหารมื้อกลางวันก็เข้ามาเสิร์ฟ..

..อาหารกลางวันวันนี้มีเขียวหวานและครองแครง..



เทวดาหมายเลข 1333 เป็นสัญญาณจากทูตสวรรค์ของคุณว่าพวกเขากำลังช่วยให้คุณได้รับมุมมองและทัศนคติเชิงบวก และกำลังช่วยมอบอำนาจให้คุณเพื่อให้คุณเดินบนเส้นทางที่คุณเลือกด้วยความกระตือรือร้น ความมั่นใจ และความสง่างาม

... นางฟ้าหมายเลข 1333 บ่งบอกว่ารายล้อมไปด้วยความรักพลังบวก

****

Angel Number 1515 เป็นสัญญาณว่าคุณควรจะทำการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็นในชีวิตของคุณเพื่อบรรลุเป้าหมายและทำให้ความฝันของคุณเป็นจริง

... ความหมายของปี 1515 เผยให้เห็นว่าเทวดาผู้พิทักษ์ของคุณกำลังบอกให้คุณมองโลกในแง่ดีและให้ความสำคัญกับสิ่งที่สำคัญในชีวิตของคุณ

คืนนี้มีคนเข้ามาเพิ่มอีก 1 คน เราจึงเดินไปต้อนรับเขา ทักทายเขาตามปกติเหมือนกับคนอื่นที่เข้ามาก่อนหน้านี้หลายคนบอกว่าไม่อยากให้เรากลับ เพราะบรรยากาศจะเงียบเหงาไปเมื่อขาดเรา *ทุกคนล้วนมีวิถีชีวิตเป็นของตนเอง เพียงเข้ามาอยู่ร่วมกัน เท่ากับมีศีลเสมอกัน ไม่มีเหตุบังเอิญ ไม่ว่าจะพบเจอกันเพียงไม่นาน หรือร่วมเผชิญชีวิตร่วมกันมานานหลายวันก็ตาม วันศุกร์จะเป็นวันสุดท้ายที่เราจะอยู่ที่นี่เต็มวัน และวันเสาร์เช้า เราต้องกลับบ้านพร้อมกับสัมภาระทั้งหมดแล้ว* *.. เวลาช่างผ่านไปเร็วเหลือเกิน ..*	Angel Number 2112 ยังสนับสนุนให้คุณไล่ตามเป้าหมายและภารกิจในชีวิตของคุณ ไม่ใช่แค่เพราะตัวภารกิจเอง แต่ยังรวมถึงหน่อที่พัฒนาขึ้นในการไล่ตามพวกเขาด้วยในการทำงานและตอบสนองวัตถุประสงค์ของคุณ คุณกำลังเป็นเส้นทางที่เห็นได้ชัดที่ผู้อื่นสามารถใช้ประโยชน์ได้ จุดประสงค์ในชีวิตและภารกิจทางจิตวิญญาณของคุณมีความสำคัญอย่างมากจากสวรรค์และมีผลในวงกว้าง เนื่องจากเป็นไปได้ที่บุคคลเพียงคนเดียวจะทำหน้าที่เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาสำหรับการเปลี่ยนแปลงของคนจำนวนมาก *********

43.

***** อัพเดท ***** *แพทย์โทรมาแจ้งว่า เราได้กลับบ้านวันที่ 24 ก.ค.64 โดยต้องกักตัวเป็นระยะเวลา 7 วัน เนื่องจากเรายังมีอาการแน่นหน้าอกเล็กน้อย และมีน้ำมูกอยู่ นอกจากนี้เราต้องใช้ชีวิตในรูปแบบ New Normal อย่างเคร่งครัด* *********** *เทวดาหมายเลข 1717 บ่งบอกว่าคุณมีภารกิจทางจิตวิญญาณที่สำคัญและเป้าหมายชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสาร การสอน การรักษาผู้อื่น และการรับใช้มนุษยชาติในลักษณะที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพ ความสามารถและความสนใจตามธรรมชาติของคุณ (ว้าววว)* *.. ใช่แล้ว .. นี่คือภารกิจของชั้น..*	เทวดาหมายเลข 222 เป็นตัวแทนและเป็นสัญลักษณ์ของความสมดุล ความตระหนัก ความสามัคคี ความสงบ การเลือกชีวิตที่สำคัญ ความมุ่งมั่น ความไว้วางใจ และการประนีประนอม ดังนั้นครั้งต่อไปที่คุณเห็นตัวเลขนี้ อย่าคิดว่าเป็นเรื่องบังเอิญ ให้ประเมินสถานการณ์ปัจจุบันของคุณโดยพิจารณาจากสัญลักษณ์ดังกล่าว นางฟ้าหมายเลข 222 ส่งเสริมให้คุณมีจุดยืนที่สมดุล กลมกลืน และสงบสุขในทุกด้านของชีวิต ข่าวสารคือการรักษาศรัทธาและยืนหยัดในความจริงส่วนตัวของคุณ Angel Number 222 บอกคุณว่าทุกอย่างจะออกมาดีที่สุดในระยะยาว อย่าใส่พลังของคุณไปในทางลบ – พึงระลึกไว้เสมอว่าทุกอย่างกำลังทำงานด้วยจิตวิญญาณเพื่อประโยชน์สูงสุดของทุกคน ที่เกี่ยวข้อง เทวดาหมายเลข 222 ยังเตือนคุณให้ทำงานที่ดีที่คุณทำต่อไป เนื่องจากหลักฐานของการสำแดงของคุณกำลังจะบรรลุผล

รอรถแท็กซี่ (ที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว) มารับกลับบ้าน



การเดินทางไปได้อย่างลื่นไหล คนขับรถเป็นกันเองมาก มาถึงบ้านเกือบ 10.00 น. พร้อมเอกสารครบถ้วน พยาบาลให้การช่วยเหลือเราดีมากตลอดระยะเวลา 15 วันนี้ ตั้งแต่โทรศัพท์เข้ามา ประสานให้คนขับรถของทางโรงพยาบาลไปรับ การดูแลสุขภาพตั้งแต่แรกเข้า จนถึงวันสุดท้ายที่ออกจาก Hospitel



อาหารวันต้อนรับกลับ คือมื้ออาหารที่เราเรียกร้องไปก่อนหน้านี้

.. เราไม่ขออะไรมาก นอกจากพิซซ่าสักมื้อ ..

ทูตสวรรค์หมายเลข 2323 ยืนยันว่าคำอธิษฐานของคุณได้รับคำตอบและทูตสวรรค์กำลังเฝ้าดูคุณ นำทาง ช่วยเหลือ และรับประกันว่าความปรารถนาของคุณจะบรรลุผล สิ่งต่าง ๆ มารวมกันเพื่อคุณนำความสมดุลและความมั่นคงมาสู่ชีวิตของคุณในหลาย ๆ ด้าน

****

Angel Number 525 เป็นข้อความเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่สำคัญและจำเป็นที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณ

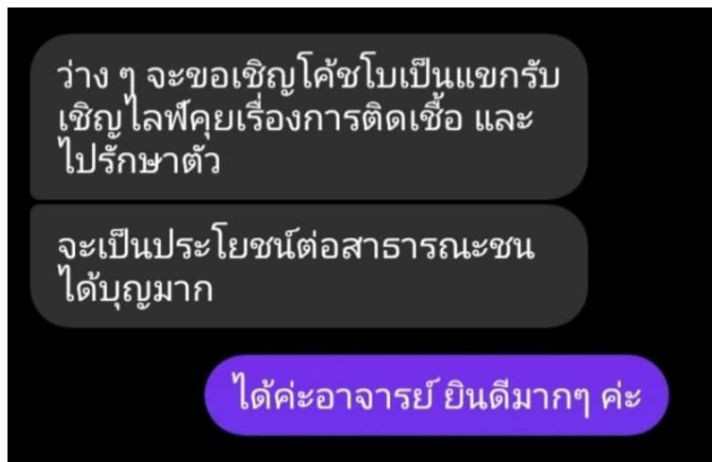
มีศรัทธาและไว้วางใจว่าการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะนำไปสู่โอกาสและสถานการณ์ที่ดีซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อคุณและคนที่คุณรัก ... นางฟ้าหมายเลข 525 เป็นสัญญาณของการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกในชีวิตของคุณ

ผ่านไปสักพัก เราวูบหลับไปพร้อมกับเพลงที่อยากฟังมาหลายวันแล้ว หลังจากนั้นก็สั่งน้ำผักผลไม้ที่ช่วยเรื่องการปรับสมดุลและต้านโควิดมารับประทาน และกลับมาให้อาหารแมวตามปกติ



ภาพเรากอดเจ้าซันไชน์หลังจากที่มาถึงบ้านได้ไม่นาน

หลังจากไปพักรักษาตัว ก็ได้รับการทาบทาม..



นางฟ้าหมายเลข 1818 นำความสำเร็จ ความสำเร็จ และความก้าวหน้ามาสู่ชีวิตคุณ ตัวเลขเทวดานี้จะกระตุ้นให้คุณทำและประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้นโดยไม่ต้องกลัวผลลัพธ์ ในที่สุดเทวดาผู้พิทักษ์ของคุณก็เข้ามาในชีวิตของคุณเพื่อนำมาซึ่งความสงบเรียบร้อยและความสำเร็จในทุกด้านของชีวิต

****

พลังของ 0101 ในนางฟ้าหมายเลข 0101 ช่วยให้คุณมีความมั่นใจที่จำเป็นมากอย่างที่คุณต้องการ อิทธิพลของตัวเลขนี้หมายความว่า Ascended Masters จะอยู่กับคุณในทุกย่างก้าว พวกเขากำลังทำงานอย่างหนักหลังปิดประตูเพื่อช่วยให้คุณบรรลุสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต

44.

หลังจากกลับมาถึงบ้านแล้ว ใช้เวลาในการพักฟื้นร่างกายพอสมควร และเนื่องจากยังมีอาการมีน้ำมูก และแน่นหน้าอกเล็กน้อยตั้งแต่วันที่ 24 ก.ค.

แพทย์จึงให้กักตัวเป็นเวลา 7 วันเพื่อเฝ้าดูอาการ

ระหว่างที่กักตัวอยู่นี้ น้ำมูกค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ และอาการแน่นหน้าอกมีเข้ามารบกวนเพียงเล็กน้อย การรับประทานยาเพื่อรักษาตามอาการ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญในช่วงเวลานี้ ทำให้วันที่ 24-25 ก.ค.64 แม้ว่าเราจะสั่งสินค้าออนไลน์มาใช้ในชีวิตประจำวันบ้าง แต่สามารถงีบหลับได้บ้าง

หลังจากที่รับสินค้าเรียบร้อยแล้ว ระหว่างวันเราเล่นเกม ดูโทรทัศน์ออนไลน์ ซื้อสินค้าออนไลน์ สนทนากับเพื่อนผ่านระบบออนไลน์บ้างเล็กน้อย

วันนี้เริ่มกลับมาทำงานที่ไม่ใช้ความคิดมากตามกำลังของตน เพื่อให้มีค่างานออกมาบ้าง สลับกับพักผ่อน เล่นเกม เล่นกับแมว ให้อาหารแมว พูดคุยกับพี่สาว รับฟังข่าวสารประจำวัน

ช่วงเวลาหลังจากออกจากสถานพยาบาล (Hospitel) เป็นช่วงเวลาของการฟื้นฟูร่างกาย จึงไม่ควรใช้พลังกาย พลังสมองเหมือนช่วงเวลาปกติ

ส่วนน้องแมว เดี๋ยวนี้กินเก่งขึ้นมากจนน่าตกใจ

วันนี้ลองให้ทอดมันกับกั่นกั๊นไป ซันไชน์ก็วิ่งเข้ามาแจม แต่แมวพี่ชายคาบทอดมันไปกินตัวเดียว เราเลยให้ทอดมันอีกชิ้นกับเจ้าซันไชน์

..ส่วนพ่อแมว แม่แมว หายไปอย่างไร้ร่องรอย..

(คาดว่าตอนเย็นคงจะกลับมา)

Angel Number 1331 ส่งเสริมให้คุณมองโลกในแง่ดีและมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับอนาคตและโชคชะตาของคุณ เชื่อว่าคุณถูกห้อมล้อม สนับสนุน สนับสนุน และรักจากอาณาจักรฝ่ายวิญญาณของเทวดาและพลังงานสากล อนาคตของคุณดูสดใสและเจริญรุ่งเรือง ดังนั้น ดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความหลงใหลและความกระตือรือร้น

****

ความหมายของ 2112 เผยให้เห็นว่าเทวดาของคุณกำลังบอกคุณว่าคุณจำเป็นต้องปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่คุณอาศัยอยู่

2112 angel number กำลังบอกให้คุณทำให้บ้านของคุณเป็นสถานที่ที่มีความสุขและเหมาะกับตัวคุณเองและคนที่คุณรัก เป็นการดีสำหรับคุณที่จะสร้างความสามัคคีในชีวิตของคุณในเวลานี้

หลังจากนี้ การใช้ชีวิตในวิถี New Normal นั้นเป็นสิ่งจำเป็นมาก สำหรับผู้ป่วยที่รักษาโควิดจนหายเป็นปกติ สิ่งที่ควรทำ นั่นคือ • การใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาและถูกวิธี (ควรเพิ่ม Faceshield ด้วย) • การเว้นระยะห่างทางสังคมโดยการใช้อุปกรณ์สื่อสารแทนการเผชิญหน้า • การล้างมือทุกครั้งหลังจากสัมผัสวัตถุสิ่งของโดยตรง • การใช้บริการรถโดยสารสาธารณะที่ไม่มีความหนาแน่น • และรถโดยสารผ่านการฆ่าเชื้อเรียบร้อยแล้ว • การแยกภาชนะออกจากคนในครอบครัว • การดูแลสุขภาพของตนเอง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ********* **เราจะทราบได้อย่างไรว่าหายจากโควิดแล้ว?** ในกรณีได้รับยาฟาวิพิราเวียร์แล้ว แพทย์จะดูจากผลเอ็กซเรย์ปอด ค่าความดัน และค่าออกซิเจนในเลือดเป็นหลัก โดยค่าออกซิเจนในเลือดจะต้องมีค่ามากกว่า 96% เป็นต้นไป แต่แพทย์จะไม่ได้ให้ยาฟาวิพีราเวียร์กับคนไข้ทุกคน เนื่องจากยาชนิดนี้มีผลข้างเคียงต่อตับ ไต ในคนไข้ที่ไม่ได้รับยาฟาวิพิราเวียร์ คนไข้เหล่านี้จะได้กลับบ้านก่อน 14 วัน เนื่องจากเชื้อจะหายไปเอง โดยแพทย์จะดูจากผลเอ็กซเรย์ปอด ค่าความดัน และค่าออกซิเจนในเลือดเป็นหลัก โดยค่าออกซิเจนในเลือดจะต้องมีค่ามากกว่า 96% เป็นต้นไปเช่นกัน	*เทวดาหมายเลข 2121 บ่งบอกว่าความคิดของคุณเป็นเหมือนเมล็ดพืชที่กำลังจะแตกหน่อและเป็นสัญญาณว่าสิ่งต่าง ๆ จะเป็นไปในทิศทางที่คุณต้องการ อาจมีโอกาสที่ยอดเยี่ยมหรือแนวทางใหม่ที่จะนำไปสู่สัมฤทธิผลและความสุขส่วนตัว*

45.

**** 1 สิงหาคม 2564 **** วันนี้กลับมาใช้ชีวิตปกติแล้ว พร้อมกับสุขภาพที่กลับมาเกือบ 100% หลังจากนี้ เติมเต็มในสิ่งที่พลาดไป พร้อมกับกลับมาเขียน timeline เหมือนเดิม อีก 7 วันข้างหน้า เตรียมฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ เพราะตระหนักแล้วว่า การเป็นไข้หวัดหนักๆ หรือเป็นโควิดมากๆ ในช่วงสถานการณ์นี้นั้นมันไม่ดีแน่..	

ภาคผนวก

"ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา" ธรรมะเกิดขึ้นได้ทุกหนทุกแห่งทุกเวลา

ช่วงเวลาที่ใช้ชีวิตอยู่ภายใน Hospitel นั้น มีหลายอารมณ์คละเคล้ากันไป ไม่ว่าจะสุข ทุกข์ หัวเราะ หรือร้องไห้

สิ่งที่เรารับรู้อยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน นั่นคือ ความห่วงหาอาทรของผู้ป่วยโควิด ที่มีต่อครอบครัวของตน คนรักของตน หรือผู้คนที่เขาเคยมีปฏิสัมพันธ์ด้วยทั้งหลาย

ความปรารถนาของแต่ละคนที่จะกลับไปยังที่เดิม สังคมเดิม กัลยาณมิตร ที่สนิทสนมคุ้นเคยกันจึงเป็นปกติ หรือแม้แต่การกลับไปมีวิถีชีวิตแบบเดิม นั่นคือ การกลับไปทำงานตามปกติภายใต้ความเสี่ยงที่จะกลับมารับเชื้ออีกครั้งก็ตาม

บ้างก็มีความคาดหวังต่อคนอื่นที่ต้องการให้คนอื่นทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ตามแต่ใจ ของตน แม้จะเป็นความปรารถนาดีจากคนๆ หนึ่ง แต่เขาอาจไม่รู้เลยว่าอีกฝ่าย อาจตีความเป็นการเจ้ากี้เจ้าการ ชอบบังคับก็ได้ (ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการให้ความหมายต่อประสบการณ์นั้นของแต่ละบุคคล)

สิ่งที่จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายได้ นั่นคือการได้สื่อสารระหว่างผู้ป่วย ด้วยกันหรือแม้แต่การสื่อสารออกไปภายนอก โดยเลือกสื่อสารกับสมาชิกในบ้าน หรือใครสักคนที่รักและเข้าใจเราอย่างไร้เงื่อนไข

นอกจากนั้นแล้ว เราควรให้เวลาในการสื่อสารกับตนเองด้วย โดยให้กำลังใจ กับตนเองอยู่เสมอ เป็นตัวของตัวเอง มองโลกในแง่ดี และไม่ต้องสนใจว่าใครจะมอง เราอย่างไร

ชีวิตเราไม่ได้อยู่ยั่งยืนนัก เราไม่มีทางรู้ได้เลยว่าตนจะมีชีวิตอยู่จนถึงเมื่อใด ระหว่างที่กำลังมีชีวิตอยู่นั้น เราควรใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย สร้างสรรค์สิ่งต่างๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมตามกำลังของตนโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นกับเราเพียงชั่วคราว มีแต่การตีความและความทรงจำเท่านั้น ที่จะให้ความหมายต่อสิ่งต่างๆ ทำให้เราเกิดความติดข้องทุกข์ใจยาวนานเกินไป ทำให้ จิตใจไม่เป็นอิสระ เพราะมีความทุกข์ที่เกาะพันเกี่ยวจิตใจของเราอยู่ตลอดเวลา

คนใกล้ชิดของเราเป็นโควิดเราต้องรักษาใจ เพราะนั่นเป็นกรรมของเขา หน้าที่เราคือการรักษากายและรักษาใจ ใส่หน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการเดินทางไปพื้นที่เสี่ยงและมีความหนาแน่น รับประทานอาหารปรุงสุก ล้างมือบ่อยๆ เรายังพอช่วยผู้ป่วยโควิดได้ เราสามารถทำได้ตามกำลังของตนเอง คนที่เป็นโควิด ต้องรักษาใจให้ได้ยิ่งกว่า เพราะเป็นกรรมของเรา และเป็นประสบการณ์ที่เราจะต้องผ่านมันไปให้ได้ กำลังใจเกิดขึ้นเมื่อเรารักษาใจ ภูมิคุ้มกันจะมีเพิ่มขึ้นเมื่อเราเอาใจไว้ที่ตนเอง แล้วปล่อยร่างกายให้แพทย์เป็นผู้รักษาเรา ภูมิคุ้มกันจะตกได้เมื่อเราไม่มีแรงใจ คิดถึงแต่เรื่องความตาย คิดถึงเรื่องเก่าๆ ซ้ำๆ มีความเสียใจ คิดฟุ้งซ่านหรือแม้แต่ซึมเศร้า เราจะต้องรักษาใจให้ได้ แม้จะต้องเจอสิ่งที่ไม่ได้อย่างใจก็ตาม เชื้อลงปอดเร็วมาก เมื่อ.. • เสียใจ • อาการหอบหืดกำเริบระหว่างที่เป็นโควิด นี่เป็นเรื่องของแรงเหวี่ยงที่เชื้อสามารถลงปอดได้ง่ายๆ โควิดเข้ามาเพื่อดูความเกื้อกูลกันของมนุษย์ในระดับมนุษยชาติ เข้ามาตัดบางสิ่งบางอย่าง เข้ามาเติมเต็มบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้โลกเกิดความสมดุลในทุกมิติ ..สิ่งต่างๆ เข้ามาอย่างมีวัตถุประสงค์เสมอ..	

..ว่าด้วยการใส่ถุงมือและการล้างมือ.. การใส่ถุงมือยางนั้น แม้ว่าจะทำให้เราเกิดความรู้สึกปลอดภัยในการดำเนินชีวิตบ้างก็ตาม แต่การใส่ถุงมือยางนานๆ ก็เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เนื่องจากถุงมือเป็นตัวเก็บเชื้อและเป็นการย้ายเชื้อจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างง่ายดาย ทางที่ดี หากต้องการใส่ถุงมือยางนั้น ควรทำดังต่อไปนี้ ● เมื่อใส่ถุงมือยางเพื่อทำกิจกรรมบางอย่างเสร็จแล้ว 1 กิจกรรม ควรถอดถุงมือทิ้งแล้วล้างมือ ● ในขณะที่ใช้อุปกรณ์สื่อสารระหว่างที่กำลังใส่ถุงมือด้วยนั้น ควรถอดถุงมือก่อนพิมพ์ ไม่เช่นนั้นต้องนำอุปกรณ์สื่อสารไปเช็คแอลกอฮอล์หลังจากที่ใช้งานแล้ว การล้างมือ ที่เขาบอกว่าให้ล้างมือบ่อยๆ นั้น ต้องบ่อยแค่ไหน ● หลังจากหยิบจับสิ่งของ แล้วล้างมือ ● ก่อนและหลังรับประทานอาหาร ต้องล้างมือ ● หลังจากเข้าห้องน้ำ แล้วล้างมือ ● หลังจากล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน แล้วล้างมือ ● ก่อนและหลังใส่หน้ากากอนามัย ต้องล้างมือ ● หลังจากเปิด-ปิดประตูบ้าน แล้วล้างมือ เนื่องจากลูกบิดประตูเป็นจุดสัมผัสร่วมภายในบ้าน ที่ทำงาน ฯลฯ ที่เขาบอกว่า “ล้างมือจนมือเปื่อย” ก็ล้างไปเถอะ แต่ระหว่างล้างมือกับติดเชื้อ เราจะเลือกอะไร? ..เพราะเราอาจจะประมาทเผลอคิดว่าตนเองล้างมือเพียงเท่านี้ก็เพียงพอแล้ว แต่ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคที่รวดเร็วและรุนแรงในเวลานี้ (ก.ค.64) จึงต้องล้างมือให้มากขึ้นกว่าเดิมแค่ไหน.. ขอบคุณเพื่อนหมอฟันสำหรับข้อมูลจ้า	



นันท์ณภัส นันท์วิพัฒน์

Transcendentional Coach

ผู้ก่อตั้ง Psychic Transformation by Beau

การศึกษา		
พ.ศ. 2536	ประถมศึกษา	โรงเรียนสายน้ำทิพย์
พ.ศ. 2542	มัธยมศึกษาตอนปลาย	โรงเรียนสายน้ำผึ้ง
พ.ศ. 2546	ปริญญาตรี	ศศ.บ. บรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต

การทำงาน	
ต.ค. 2550 - 2553	บรรณารักษ์ แผนกห้องสมุด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตอุเทนถวาย
พ.ย. 2553 – ปัจจุบัน	บรรณารักษ์ แผนกห้องสมุด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษภูวนารถ
2556 – ปัจจุบัน	โค้ชด้านการเปลี่ยนแปลงตัวตนและจิตวิญญาณภายใน ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาจิตวิญญาณมนุษย์ด้วยจิตเหนือสำนึก

หลักสูตรที่ผ่านการเข้ารับสัมมนา	
ด้านการพัฒนาตนเอง	
โค้ชสิริลักษณ์ ตันสิริ	ปลุกยักษ์ จ้าวการสื่อสาร ไอเดียเงินล้าน
คุณทิติยา ไชยวารี	Awesome Life ค้นหาคำตอบของชีวิตที่โรงเรียนไม่เคยสอน
พันโทอานันท์ ชินบุตร	ศาสตร์สำเร็จ Conditioning NLP NLP Powerful Life ปลุกพลัง ลุยไฟ NLP Leadership and Confidence NLP and the Law of Attraction
คุณเทพรัตน์ สงเคราะห์	แผนที่จิตใจ (Mentality M.A.P)
คุณศิริพร ธีระโต	นักปลุกพลังจิตใต้สำนึก
อ.สถิตธรรม เพ็ญสุข	Master Secret Miracle Jumping VIP Jumping โปรแกรม 21 วัน ปาฏิหาริย์เปลี่ยนชีวิต Spiritual Jumping Version Update 6.5
คุณภาณพ ศิริณสาร	ห่วย 4 ด้าน สู่มั่งคั่ง 4 มิติ เทคนิคการปลดหนี้
ดร.วรัญญา สะอาดเอี่ยม รีเท็นนิส	ชีวิตมหัศจรรย์

หลักสูตรที่ผ่านการเข้ารับสัมมนา	
ด้านการพัฒนาตนเอง (ต่อ)	
อ.ไกรณพงศ์ วิภพบวรวงศ์	Potential Program and Stone Energy Linguistics Power Version#1 EFT (Emotional Freedom Techniques) Meditation and Therapeutic Touch Hypno – NLP and Aroma Holistic Therapy Ultimate Vision 2020#2 ‘Wealth Vision’ เทรนด์ธุรกิจแห่งปี 2020#2 วิสัยทัศน์แห่งความมั่งคั่ง Power of Word with Hypno-NLP for Success Golden Men Project โครงการมนุษย์ทองคำ Linguistic Power Version # Key of Secret Linguistic Power Version # Effective Communication
อ.วันชัย ประชาเรืองวิทย์	ชีวิตที่แสนวิเศษ (A Wonderful Life)
ภก.พงศ์ปกรณ์ พิชิตฉัตรธนา	สร้างชีวิตใหม่ ด้วยพลังจิตใต้สำนึก โค้ชชีวิตและจิตใจ ค้นหาเป้าหมาย สร้างแรงบันดาลใจ ด้วยจิตใต้สำนึก คลายเครียด หลับสบาย ด้วยจิตใต้สำนึก โค้ชสะกดจิตและ NLP โค้ชชีวิตและจิตใจ ภาคปฏิบัติ ปรับสมดุลกายใจ พลังยิ่งใหญ่ในจิตวิญญาณ
ดร.วสิทธิ์ พรหมบุตร	Leader as Coach with Stakeholder Focused Coaching

หลักสูตรที่ผ่านการเข้ารับสัมมนา	
ด้านการพัฒนาตนเอง (ต่อ)	
อ.ฉาดฉาน บุนนาค อ.นันทนา คุ้มวงศ์	- บำบัดกลุ่มการกุศล สลายกาฝากจิต สลายอารมณ์ - เหตุของโรค ลดความปวดกายและใจ
คุณฐิตินาถ ณ พัทลุง	- เข็มทิศเศรษฐี
อ.รตี แปงน้อย	- ดนตรีเพื่อสุขภาพวะ (Basic MIL)
อ.อรรถวุฒิ เวชชบูล	- พลังชีวิตเพื่อสุขภาพ Vital Energy for Health (Beginner) 2
อ.วาจาสิทธิ์ ลอเสรีวานิช	- Subtype 5 & Nine Levels of Development Workshop - Embrace Your Soul-Child & Shadows with the Enneagram - Discover Your Enneagram Types & Subtypes
ด้านการพูด	
อ.รัชเขต วีสเพ็ญ	- พูดอย่างเซียน
ด้านการเขียน	
อ.เปี่ยมศักดิ์ คุณากรประทีป	- สู่ฝันนักเขียนขั้นพื้นฐาน - พลิกชีวิตด้วยอาชีพนักเขียน - การเขียนอัตชีวประวัติ
อ.ณรงค์วิทย์ แสนทอง	- เส้นทางสู่การเป็นนักเขียน

ด้านการพยากรณ์
- หลักสูตร "นักทำนายไพ่มืออาชีพ" โดย คุณวรัลชญาน์ ไตรเมธีเกียรติ - หลักสูตร "เลขศาสตร์รหัสลับไคโร" โดย อ.จุฑามาศ ณ สงขลา
ด้านอื่นๆ
- ทฤษฎีดนตรี ระดับ 4 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย - ขับร้องเพลงไทยสากล Superstar Academy - พลังจักรวาล / สมาธิเหวี่ยง

ผลงานการรวบรวมและเรียบเรียงเอกสาร

- เอกสาร เรื่อง “**การเข้าถึงข้อมูลด้วยจิตเหนือสำนึก (Information Retrieval via Superconscious Mind)**”
- เอกสาร เรื่อง “**จิตสำนึก 50 ปีล่วงหน้า**”
- เอกสาร เรื่อง “**แนวทางในการปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตวิญญาณที่ให้ความสำคัญกับการเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง**”

เอกสาร เรื่อง “**ตามติดชีวิตฉัน สิบห้าวันใน Hospitel**”

ในรูปแบบตัวเล่ม เอกสารอิเล็คทรอนิกส์ และเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ https://sites.google.com/view/quantumtruth/ ผู้สนใจสามารถขอรับได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย (เฉพาะเอกสารรูปแบบออนไลน์) ได้ที่

Facebook:	BeauNonenapat
Facebook Page:	PsychicTransformationThailand, beaususantransform
Line ID:	transformationcoach

กิจกรรมที่เข้าร่วม

1. วิทยากรโครงการพัฒนาคุณภาพการให้บริการเทคโนโลยีสารสนเทศ ระหว่างวันที่ 1-2 กันยายน 2555 จังหวัดราชบุรี จัดโดย งานวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจักรพงษภูวนารถ

2. จิตอาสากิจกรรมกอดเพื่อสันติสุขโลก กับมูลนิธิ Save the World (พ.ศ. 2556)



3. จิตอาสาช่วยงานประชาสัมพันธ์งานวิทยาศาสตร์ทางจิตและจิตจักรวาล (พ.ศ.2557)









กิจกรรมที่เข้าร่วม (ต่อ)
4. จิตอาสาช่วยงานสัมมนาและการออกบูธในงานวิทยาศาสตร์ทางจิตและจิตจักรวาล ของ อ.สถิตธรรม เพ็ญสุข (พ.ศ. 2557-2558)
5. จิตอาสาช่วยงานสัมมนาโครงการมนุษย์ทองคำ ในหลายๆ หน้าที่ ทั้งเบื้องหน้าและเบื้องหลัง (พ.ศ. 2558-2559)



ในเดือนมิถุนายน 2558 เป็นวิทยากรในงานสัมมนาโครงการมนุษย์ทองคำ ครั้งที่ 6
ประจำเดือนมิถุนายน 2558 ณ โรงแรมกานต์มณี พาเลซ กรุงเทพฯ
แบ่งปันประสบการณ์ในหัวข้อ “การลดน้ำหนักอย่างมีความสุขและเข้าใจชีวิต”





วันที่ 20 กันยายน 2558 เป็นวิทยากรในงานสัมมนาโครงการมนุษย์ทองคำ ครั้งที่ 9
ประจำเดือนกันยายน 2558 ณ โรงแรมเดอะล็อฟ รีสอร์ท กรุงเทพฯ
แบ่งปันประสบการณ์ในหัวข้อ “ชีวิตพลิกขั้ว”

กิจกรรมที่เข้าร่วม (ต่อ)
<u>ผลงานการออกแบบโปสเตอร์งานสัมมนา</u>  จัดทำโปสเตอร์งานสัมมนา “พลังชีวิต พลังจิตใต้สำนึก” ในงานสัมมนาโครงการมนุษย์ทองคำ รุ่นที่ 2 ประจำเดือนพฤษภาคม 2559
6. จิตอาสาช่วยงานสัมมนาพลังคำพูดด้วยศาสตร์โปรแกรมจิตสู่ความสำเร็จ (Power of Words with Hypno-NLP for Success) ในตำแหน่งพี่เลี้ยง ณ บริษัทซีจ้า ประเทศไทย จำกัด (พ.ศ.2558) วิทยากร อ.ไกรณพงศ์ วิภพบวรวงศ์   

กิจกรรมที่เข้าร่วม (ต่อ)

7. จิตอาสาช่วยงานฝ่ายศิลป์ให้กับ อ.พงศ์ปกรณ์ พิชิตฉัตรธนา ชมรมจิตวิทยาสมาธิ (พ.ศ.2559)

   <u>ผลงานการออกแบบโปสเตอร์งานสัมมนา</u>

   โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์งานสัมมนา ‘สั่งจิต.. ลิขิตรัก’





   โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์งานสัมมนา ‘หลักสูตร Life & Mind Coach’



8. จิตอาสาในตำแหน่งโค้ชชีวิตและจิตใจ ชมรมจิตวิทยาสมาธิ (พ.ศ. 2559)

9. จิตอาสาช่วยงานสัมมนา ‘สั่งจิต.. ลิขิตรัก’ ในตำแหน่งวิทยากรสมทบของชมรมจิตวิทยาสมาธิ (พ.ศ. 2559)

10. ตำแหน่งโค้ชจิตอาสา ธนาคารแห่งความลับ (พ.ศ. 2559)

กิจกรรมที่เข้าร่วม (ต่อ)

11. จิตอาสาช่วยงานออกแบบโปสเตอร์งานสัมมนาให้กับธนาคารแห่งความลับ (พ.ศ.2559)

    <u>ผลงานการออกแบบโปสเตอร์งานสัมมนา</u>

    โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์งานสัมมนาหลักสูตร “โค้ชจิตอาสามือใหม่.. หัวใจฮีโร่”





12. จิตอาสาช่วยงานสัมมนา “โค้ชจิตอาสามือใหม่.. หัวใจฮีโร่” ในตำแหน่งวิทยากรสมทบของธนาคารแห่งความลับ บรรยายเรื่อง “การโค้ชเบื้องต้น” (พ.ศ. 2559)









กิจกรรมที่เข้าร่วม (ต่อ)

13. จิตอาสาช่วยงานสัมมนา “ปลดล็อกชีวิต พลังจิตและสมองขุมทรัพย์” ในตำแหน่งวิทยากรสมทบของชมรมจิตวิทยาสมาธิ บรรยายเรื่อง “การทลายกำแพงขวางกั้นความสุขความสำเร็จ” พร้อมกับการสั่งจิตใต้สำนึกเพื่อปลดล็อคพันธนาการ (พ.ศ. 2559)

กิจกรรมที่เข้าร่วม (ต่อ)

13. จิตอาสาช่วยงานสัมมนา “Healing Mandala and Guiding Light วงล้อแห่งพลัง แสงสว่างแห่งชีวิต” ในตำแหน่งวิทยากรสมทบของชมรมจิตวิทยาสมาธิ บรรยายเรื่อง “การเลื่อนระดับทางจิตวิญญาณ” (พ.ศ. 2559)







กิจกรรมที่เข้าร่วม (ต่อ)

14. ออกแบบโปสเตอร์ และเป็นวิทยากรสมทบในงานสัมมนา Purify Mind Body & Soul ตอน ‘Love & Relationship’ ในวันที่ 20 สิงหาคม 2560 ณ ห้องวีไอพี พุทธวิชชาลัย บางเขน กทม. โดยบรรยายในหัวข้อ “Coaching พลิกชีวิต” (พ.ศ. 2560)





กิจกรรมที่เข้าร่วม (ต่อ)

15. กิจกรรม **“Psychic Transformation Meeting ตอน แรงบันดาลใจจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์”**

วันที่ 16 กันยายน 2561 เวลา 10.00-18.00 น. ณ ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาจิตวิญญาณมนุษย์ด้วยจิตเหนือสำนึก

หลักสูตรการฝึกอบรมสัมมนาที่เปิดสอน

หลักสูตร "การโปรแกรมจิตและการล้างข้อมูลภายในจิตใต้สำนึกด้วยตัวเอง" (หลักสูตร 1 วัน)

**** ยุติการจัดสัมมนาหัวข้อนี้ในปี พ.ศ. 2565 ****

การโปรแกรมจิต
และการล้างข้อมูลภายในจิตใต้สำนึกด้วยตนเอง
อำนวยการสอนโดย นันท์ณภัส นันท์วิพัฒน์
ท่านจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับ..
- จิตใต้สำนึกคืออะไร
- การเข้าสู่จิตใต้สำนึก
  - คลื่นสมองประเภทต่างๆ
  - วิธีการเข้าสู่จิตใต้สำนึก
- วิธีการโปรแกรมจิตใต้สำนึก
- วิธีการล้างข้อมูลในจิตใต้สำนึก
เรียนรู้ เพื่อการนำไปใช้จริง อย่างได้ผล ทรงพลัง
แสนคุ้มค่า..ในราคาเพียง
1,000
บาท/วัน
สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและนัดหมายวันเรียนล่วงหน้าได้ที่
โทร. 087 426 9619 (โค้ชโบ)
Psychic Transformation by นันท์ณภัส นันท์วิพัฒน์
โค้ชด้านการเปลี่ยนแปลงตัวตนและจิตวิญญาณภายใน

เราจะได้อะไรจากการโปรแกรมจิตใต้สำนึก?
เมื่อเราสั่งจิตใต้สำนึกไปแล้ว..

1. จะได้ในสิ่งที่ปรารถนา
2. ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปในเส้นทางที่ปรารถนา เช่น มีความสุข ร่ำรวย

เราจะได้อะไรจากการเคลียร์ข้อมูลภายในจิตใต้สำนึก?

1. มีความเข้าใจใหม่ มีความเข้าใจชีวิตมากขึ้น
2. นิสัย พฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น
3. จิตใจมั่นคง เข้มแข็งขึ้น
4. มีสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิตมากขึ้น
5. ชีวิตมีความสุขขึ้นอย่างแท้จริง
6. ผู้คนที่เข้ามาในชีวิตจะมีแต่คนดีๆ

..และมีความเป็นไปได้ว่า..

เมื่อโปรแกรมจิตใต้สำนึกและ/หรือเคลียร์ข้อมูลภายในจิตใต้สำนึกแล้วจะส่งผลให้..

1. เสียงเปลี่ยน
2. ลายมือเปลี่ยน
3. ปานดำที่เคยมีค่อยๆ เลือนหายไป

**** ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการอนุญาตตัวเองของแต่ละคน ****

หลักสูตรการฝึกอบรมสัมมนาที่เปิดสอน

หลักสูตร “การโปรแกรมจิตและการล้างข้อมูลภายในจิตใต้สำนึกด้วยตัวเอง” (หลักสูตร 1 วัน) (ต่อ)

รุ่นที่ 1 วันที่ 30 เมษายน 2560

ความคิดเห็นของผู้เข้าอบรมสัมมนา

“ในคอร์สนี้ได้เรียนรู้และเข้าใจสภาวะที่เกิดขึ้นระหว่างนั่งสมาธิ ได้เรียนรู้วิธีการเข้าสู่ภวังค์เพื่อล้างข้อมูลภายในจิตใต้สำนึกด้วยตนเอง และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเติมเต็มความรู้ให้แก่กัน”

- คุณฉัตรศิริ (คุณเล็ก) -

รุ่นที่ 2 วันที่ 10 พฤษภาคม 2560

ความคิดเห็นของผู้เข้าอบรมสัมมนา

“ได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ เป็นแนวทางปฏิบัติและค้นหาสิ่งที่ตัวเองสนใจ คงต้องใช้เวลาฝึกฝนเพื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปในวันนี้ไปลองปฏิบัติ และติดตามผลอีกที” - คุณมอลลี่ -

“หลังจากเรียนได้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการล้าง การโปรแกรมจิตใต้สำนึกเพิ่มขึ้นและสามารถนำเอาไปฝึกใช้ได้จริงๆ และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ดีๆ กับโค้ชและเพื่อนร่วมคอร์สค่ะ ไม่ผิดหวังที่ได้มาเรียน” - คุณปลา -

หลักสูตรการฝึกอบรมสัมมนาที่เปิดสอน

หลักสูตร “การดำรงอยู่ในยุคพลังงานใหม่” (หลักสูตร 1 วัน)

เราจะได้อะไรจากการเรียนหลักสูตรนี้

1. ได้เรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของโลกใบนี้
2. ได้เรียนรู้ถึงวิธีการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงบนโลกใบนี้
3. ได้เชื่อมต่อคลื่นความสั่นสะเทือนมิติที่ 5

รุ่นที่ 1 วันที่ 22 กรกฎาคม 2560

ความคิดเห็นของผู้เข้าสัมมนา

“ได้รับความรู้ใหม่เกี่ยวกับมิติที่ 5 และการเลื่อนระดับทางจิตวิญญาณ รวมถึงแนวทางการปฏิบัติตน ให้สอดคล้องกับยุคพลังงานใหม่ และได้แลกเปลี่ยนความรู้ ได้รับความผ่อนคลาย สนุกสนาน เชื่อมต่อกับคลื่นมิติที่ 5 แล้วรู้สึกว่าได้ปลดล็อคบางอย่างที่ติดค้างอยู่ภายในออกไปได้ และสงบมากขึ้น”   - คุณปลา -

หลักสูตรการฝึกอบรมสัมมนาที่เปิดสอน
หลักสูตร "เทคนิคสู่อิสรภาพทางอารมณ์ (Emotional Freedom Techniques)" (หลักสูตร 2 วัน)

เราจะได้อะไรจากการเรียนหลักสูตรนี้

1. ได้เรียนรู้วิธีการเคาะบำบัด ที่ช่วยบำบัดความผิดปกติของกายและจิตในแบบต่างๆ
2. คลื่นสมองประเภทต่างๆ
3. จักระกับการเคาะบำบัด (EFT)

หลักสูตรการฝึกอบรมสัมมนาที่เปิดสอน

หลักสูตร “การสื่อสารกับตัวเอง สู่ความตระหนักรู้แบบฉับพลัน” (หลักสูตร 1 วัน)

เราจะได้อะไรจากการเรียนหลักสูตรนี้

1. ได้รู้ผลลัพธ์ของการสื่อสารกับตัวเอง (Self Talk)
2. Psychosomatic Disorder คืออะไร แก้ไขอย่างไร
3. การสื่อสารสะท้อนตัวตน
4. การสื่อสารกับตัวเองสู่การเติบโตทางจิตวิญญาณ

เมื่อการสื่อสารกับตนเองดี
การสื่อสารกับคนอื่นก็จะดีตามไปด้วย

หลักสูตรการฝึกอบรมสัมมนาที่เปิดสอน

หลักสูตร "คลื่นเสียง.. ความสั่นสะเทือนที่รับรู้ได้" (หลักสูตร 1 วัน)

เราจะได้อะไรจากการเรียนหลักสูตรนี้

1. พลังงานและการสั่นสะเทือน
2. Subliminal Message
3. คลื่นเสียงบำบัดประเภทต่างๆ : คำจำกัดความ ประโยชน์ และข้อบ่งใช้

- The Ancient Solfeggio Frequencies Scale
- Hemi Sync
- Binaural Beats

หลักสูตรการฝึกอบรมสัมมนาที่เปิดสอน

หลักสูตร "พลังงานบำบัด สมาธิบำบัด จักระบำบัด" (หลักสูตร 1 วัน)



เราจะได้อะไรจากการเรียนหลักสูตรนี้

1. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับพลังงานบำบัด
2. ตัวอย่างการใช้งานพลังงานบำบัดในรูปแบบต่างๆ
3. การป้องกันพลังงานเชิงลบจากภายนอก

ภาพบรรยากาศการสัมมนาหลักสูตร "พลังงานบำบัด จักระบำบัด สมาธิบำบัด"
วันที่ 1 มกราคม 2561 ณ ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาจิตวิญญาณมนุษย์ด้วยจิตเหนือสำนึก





"สวัสดีปีใหม่ 2018 ค่ะ วันนี้รู้สึกคุ้มค่าที่ได้มาเรียนในคอร์สนี้ ได้เรียนรู้เรื่องระบบการทำงานของจักระทั้ง 7 ที่สัมพันธ์กับร่างกาย การกระตุ้นพลังจักระและวิธีการบำบัด เพื่อบำบัดอาการปวดตามจุดต่างๆ ของร่างกาย เป็นการเรียน + ความสนุกสนานที่คุ้มค่ากับวันหยุดในช่วงเทศกาลต้อนรับปีใหม่ค่ะ ขอบคุณโค้ชโบค่ะ ^_^" – คุณปลา –

สนใจเข้าสัมมนาติดต่อ โทร. 087 426 9619
Facebook: PsychicTransformationThailand
Line ID: transformationcoach

ความคิดเห็นของผู้เข้าสัมมนา

"รู้สึกคุ้มค่าที่ได้มาเรียนในคอร์สนี้ ได้เรียนรู้ถึงระบบการทำงานของจักระทั้ง 7 ที่สัมพันธ์กับร่างกาย การกระตุ้นพลังจักระและวิธีการบำบัด เพื่อบำบัดอาการปวดตามจุดต่างๆ ของร่างกาย เป็นการเรียน + ความสนุกสนานที่คุ้มค่า ขอบคุณโค้ชโบค่ะ"

หลักสูตรการฝึกอบรมสัมมนาที่เปิดสอน
หลักสูตร "จิตเหนือสำนึก (Super Conscious Mind)" (หลักสูตร 1 วัน)

เราจะได้อะไรจากการเรียนหลักสูตรนี้

1. ความหมายของจิตเหนือสำนึก
2. วัตถุประสงค์ของการเข้าสู่จิตเหนือสำนึก
3. เราจะได้อะไรจากการฝึกจิตเหนือสำนึก
4. วิธีการเข้าถึงจิตเหนือสำนึก
5. องค์ความรู้และความสามารถพิเศษหลังจากการใช้จิตเหนือสำนึก

